نصائح للمرأة الفصيحة

نصائح لربة المنزل

نصائح لسيدة المجتمع

نصائح لجمالك

سعد القاضى

مكتبة معروف

جميع حقوق الطبع محفوظة
للمركز العربي للنشر بالإسكندرية

معروف أخوان

المقدمة

لاشك أن جمال المرأة ناتج عن اهتمامها بمظهرها العام ، حتى تكون فى أعين الناس صاحبة ذوق سليم فى العناية بنفسها ، وإقناع من يراها باحترامها .

ولهذا حرصنا على تقديم الوسائل العصرية والنصائح المجربة حتى تحصل المرأة على ماتنشده وتتمناه لنفسها من الجمال .

هذا وقد يكون الجمال مصدره الشكل العام ، وقد يكون مصدره العناية بالبشرة والشعر وماشابه ذلك .

ومن الأمور التى تحرص المرأة على إبراز جمالها ، بحيث ترضى رغبتها الشخصية من جهة ، ويستريح إليها من يراها والتجميل .. أو محاولة اكتساب الجمال لا عيب فيه مادام لا يخالف الأخلاق ولا يخرج على التقاليد .

والجمال هو العنوان الحقيقى الذى يدل دلالة واضحة على ذوق صاحبه ومدى احترامه لمظهره أمام الأخرين ، ولذلك فنحن نحكم على ذوق الإنسان

من خلال الربط بين شكله العام وسلوكه ، وقد حاولنا مساعدة الأخت القارئة على تحديد خطوط هذا الجمال ، بحيث لا تتعرض لنقد الغير أو تقع فيما يعرضها لهذا النقد الذى يتقن فيه الكثير من الناس ، لأن الجمال فن وإبداع وحرص وسلوكيات .

وقد حرصنا على مراعاة كل الأحوال ليكون من حقنا أن نقول لك ياسيدتى "جمالك ربنا يذيده"

ونرجو أن تحوز نصائحنا القبول .. والله الموفق .

سعد القاضى

الباب الأول
جمالك

★ سيدتي:

- خبراء التجميل فى باريس ولندن ونيويورك تحت امر جمالك .

سيدتي هذه مجموعة من الاسئلة طرحت على عدد من خبراء التجميل فى باريس ولندن ونيويورك .. وقد وضعنا الأسئلة أمام هؤلاء الخبراء العالميين .. وكانت الاجابة كالتالى :

أولاً : البشرة

س- بشرتى تبدو بعيدة عن الحيوية فكيف يمكن أنعاشها وما هى الطريقة؟

جـ : يمكنك ان تضفي علي بشرتك الحيوية بالعناية بها بطريقة صحيحة استعملى لها الكريمات المنظفة لتنظيف وجهك فى الصباح والمساء كما يجب ان تستعملى الكريم المغذى قبل ذهابك إلى النوم والكريم المرطب قبل وضع الماكياج على وجهك ، كما يمكنك عمل قناع على حسب نوع بشرتك فإذا كانت دهنيه فاستعملى خميرة البيرة واذا كانت جافة فاستعملى صفار البيض المخفوق جيدا مع ملعقة من زيت الزيتون ، ثم اغسلى وجهك بعد

مرور ربع ساعة من وضع القناع باستعمال الماء الدافئ..

س : بشرتي تتميز بالحساسية الزائدة وتظهر في وجهي بعض العروق الرفيعة المتقطعة ، فكيف يمكنني حماية البشرة وعلاج هذه الحالة ؟.

جـ : هذا النوع من البشرة يجب العناية به بدرجة كبيرة فيجب مراعاة عدم التعرض للحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة أيضاً كذلك راعى عدم استعمال الماء الساخن فى غسل وجهك لأن هذا يؤثر عليه ، كما يجب أن تبتعدى عن تناول الأطعمة المقبلة بصورة مبالغ فيها ، ويمكنك تغطية هذا العيب باستعمال أساس ماكياج من اللون البيج ..

س : تظهر خطوط وتجاعيد أسفل عيني فكيف أتخلص منها ؟..

جـ : قبل الذهاب الى النوم بفترة قصيرة استلقى على ظهرك وقومى بوضع قطع من القطن مبلله بماء الورد أسفل العينين بعد ذلك جففى هذه المنطقة جيداً ثم ضعى عليها طبقة من الكريم المغذى ، وقومى بالتدليك على ان تكون حركة اليد رقيقة وبعيدة كل البعد عن الشد وان يبدأ التدليك من الركن الداخلى للعين حتى الركن الخارجى ومن أسفل العين إلى الركن الداخلى من أسفل .

س : ماهى الطريقة لعلاج التشقق الواضح فى الكعبين وإضفاء النعومة عليهما ؟..

جـ : يمكنك التخلص من خشونة الكعبين والتشقق باستعمال حجر الخفاف أثناء أخذ الحمام الدافئ ، فى دعك هذه المنطقة وبعد الانتهاء من الحمام وتجفيف القدمين جيدا ضعى عليهما طبقة من الكريم أو الزيت المغذى للبشرة ، ولا تنتظرى النتيجة المطلوبة فى خلال فترة وجيزة ولكن كررى هذه الطريقة دائما وسوف تدهشك النتيجة بعد ذلك .

س : أشعر ان بشرتى مشدودة بعد غسل وجهى فما هو السبب ؟ وما الطريقة الصحيحة للاهتمام بها ؟..

جـ : شد البشرة غالبا ما يرجع إلى الجفاف لذلك يجب ان تعتنى بها جيدا لكى تتجنبى ظهور الخطوط والتجاعيد ، لا تستعملى فى غسل وجهك الماء والصابون فى الصباح ، ونظفى وجهك باستعمال الكريم المنظف وبعد ذلك مرى على وجهك بقطعة من القطن مبلله بسائل منعش للبشرة ، استعملى سائلا مرطبا قبل وضع الماكياج على وجهك ، وفى المساء نظفى بشرة وجهك بالكريم المنظف .. ابدئى من قاعدة العنق إلى أعلى حتى الجبهة ، ثم دلكى وجهك باستعمال الكريم المغذى للبشرة ، وتخلصى من القشر الزائد واتركى الكريم على وجهك طوال الليل .

س : كيف يمكنني حماية بشرتي من حرارة الشمس الشديدة ؟..

جـ : استعملى دائما الكريمات المرطبة أسفل الماكياج وكذلك الكريمات التى تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون قبل ذهابك إلى النوم ، وبذلك يمكنك أن تحمى بشرتك من الجفاف نتيجة للتعرض لحرارة الشمس ..

س : بعد أخذ الحمام أجد ان بشرة يدى تفقد نعومتها فكيف يمكننى التغلب على هذا العيب ؟..

جـ : يمكنك التغلب على هذا العيب ببساطة ضعى قدرا من زيت الزيتون فى ماء الحمام فيضفى ذلك النعومة على بشرة الجسم كله ..

س : ما هى الألوان التى تناسب البشرة البيضاء والأخرى التى تناسب السمراء؟..

جـ : البشرة البيضاء تناسبها الألوان الفاقعة أما البشرة السمراء فتناسبها الألوان الفاتحه مع مراعاة انه لا توجد قاعده ثابته فبالتجربة

يمكنك استعمال أى لون إذا تأكدت من ملائمته للون بشرتك ولون عينيك ..

س : حمالات السوتيان تكون علامات في بشرتي حتى فى حالة عدم شدها بدرجة كبيرة فكيف يمكن التغلب على ذلك ؟..

جـ : قومى بتبطين الحمالات بقماش الاسفنج الخفيف وبذلك سوف يخفف الضغط على بشرتك ولا تظهر بها اى علامات ..

س : كيف أتخلص من الرؤوس البيضاء الموجودة على بشرة وجهى؟.

جـ : يمكنك ان تتجنبى ظهور هذه الرؤوس بنظافة البشرة دائما ، لانها عبارة عن مسام مقفلة فى الوجه تراكمت فيها الدهون ، ولذلك فالنظافة هامة جدا بالنسبة لك ، ومن أسباب العلاج أيضا أن تتناولى قدرا كبيرا من الخضروات الطازجة ، والجبن ، كما يجب أن تشربى قدراً أكبر من السوائل وتجنبى الأطعمة النشوية والحلوى .

* * *

★ بعد الثلاثين هناك طرق اخرى لتجميل بشرتك ★

بعد الوصول إلى سن الثلاثين تفقد البشرة قدراً كبيراً من طراوتها وليونتها لان غدد الدهون الموجودة فيها يقل عملها وطريقة العناية بالبشرة بعد الوصول لهذه المرحلة من العمر هى نفس طريقة العناية بالبشرة الجافة مع استعمال القناع الذى يساعد على ظهور البشرة بدون تهدل أو تجاعيد ..

التنظيف :

استعملى دائما كريماً منظفاً للبشرة ضعى طبقة منه على الوجه والعنق

ثم قومى بالتخلص من الكريم باستعمال قطعة من القطن ، وكررى هذه العملية إلى أن تظهر قطعة القطن نظيفة ..

النقوية :

بللي قطعة من القطن بسائل قابض ثم مرى بها على بشرتك لكى تقوى الدورة الدموية فى الوجه ويظهر الاحمرار فى الخدين ..

التغذية :

ضعى طبقة على الوجه والعنق من كريم الهرمونات ، فهذا النوع من الكريم يضفى الليونة على بشرتك ويعيد إليها طراوتها مع محاولة التدليك أثناء هذه العملية ، وإذا كنت ستذهبين الى سهرة فيمكنك السير على هذه الخطوات قومى بتنظيف بشرتك ، ثم مرى على وجهك بقطعة من القطن مبللة بالماء المثلج وسائل قابض للبشرة فهذا يعمل علي انعاش البشرة ، ثم ضعى على الوجه طبقة من الكريم المفضل لديك ، وقومى بعد ذلك بالتخلص منه باستعمال قطعة من القطن وعندما تكون بشرتك مرطبة قومى باستعمال أساس الماكياج ..

البشرة التى تظهر بها الحبيبات :

إذا كانت بشرتك تظهر بها بعض البقع الحمراء أو بعض الحبيبات فلا تقلقى، فمن الممكن أن تعالج ببساطة .

اشربى ستة أكواب من الماء على الأقل فى اليوم فهذا يعمل على تنظيم الهضم لديك ..

كذلك نظمى غذاءك بالاقلال من الحلوى والفطائر والدهون والشيكولاته والإكثار من الخضراوات والفاكهة الطازجة ..

* لا تهملى عنقك .. اهتمى بتغذية بشرة العنق كل ليلة بإستعمال الكريم المغذى ، وابدئى بتدليكه من عند قاعدة العنق إلى أعلى حتى خط الفكين .

* حاولى تغذية المنطقة المحيطة بالعينين باستعمال الكريمات المغذية لتجنب ظهور التجاعيد فيها .. وتذكرى أن هذه المنطقة شديدة الحساسية ولذلك راعي تجنب شد الجلد أثناء أستعمالك للكريم .

* * *

ثانياً : الماكياج .

س : تظهر الدهون علي وجهي بسرعة فتفسد شكل الماكيا ج فكيف يمكن التغلب على هذا العيب ..

جـ : بعد غسل وجهك مري عليه بقطعة من القطن مبللة بالسائل القابض وهذا يمنع ظهور الدهون بسرعة علي الوجه ، كذلك يمكنك أن تمرى على وجهك بقطعة من الاسفنج مبللة بالماء البارد بعد وضع أساس الماكياج وقبل نثر البودرة على وجهك ..

س : كيف يمكن إظهار أنفى أقل عرضا عن طريق الماكيا ج ؟.

جـ : يمكنك عند استعمال أساس الماكياج أن تضعى على جانبى الأنف طبقه من أساس الماكياج الغامق من المستعمل لباقى أجزاء الوجه وبذلك يظهر الأنف أقل عرضاً ..

س : يظهر لون وجهى مختلفا عن لون عنقى فكيف يمكننى اخفاء هذا العيب باستعمال الماكيا ج وما هى الطريقة ؟..

جـ : يمكنك أن تتخلصى من هذا العيب اذا استعملت عصير الليمون في دهن العنق مرتين فى الأسبوع راعى ترك عصير الليمون على العنق إلي أن

يجف ثم قومي بعد ذلك بغسل المنطقة بالماء الدافئ وضعي طبقه من الكريم المغذى علي عنقك ، وعند عمل الماكياج يمكنك أن تستعملى لعنقك أساس ماكياج افتح بعض الشئ من أساس الماكياج المستعمل للوجه .

س : كيف يمكنني ان اظهر عيني أكثر اتساعا ، لأنهما ضيقتان ؟وما هو الماكياج المناسب؟.

جـ : تأكدي ان الماكياج المتقن للعينين من الممكن أن يظهر عينيك أكثر اتساعا.. راعي عند وضع خطوط العين ان تمر بعض الشئ من الركن الخارجي علي أن ترتفع بدرجة بسيطة إلي أعلى مع مراعاه عدم عمل خط علي الجفن الأسفل للعين لأن هذا يعمل على اظهارها أكثر ضيقا .

س: كيف يمكنني تخفيف استدارة وجهي بعض الشئ لأن هذا يضايقني؟..

جـ : يمكنك أن تظهرى وجهك أقل استداره عن طريق اختيار تسريحة الشعر المناسبة .. فمثلا راعى عدم عمل فرق فى المنتصف كما يجب أن يرتفع للشعر عند الجبهة بعض الشئ لكي يضفي الطول على وجهك .. وكذلك الماكياج يلعب دورا هاما فى هذه الناحية وخاصة أحمر الخدود ، فيمكنك أن ترسمى به مثلثا أسفل العظام البارزه للخدين وخطاً رفيعاً منه على طرف الذقن والفكين ، وبهذه الطريقة تجدين شكل وجهك قد اختلف تماما .

س : ما هي الوسائل الأساسية التى تستعمل فى ماكياج العينين ؟.

جـ : لكى تقومى بعمل ماكياج متقن لعينيك فأنت فى حاجة إلى ظلال العينين ، وخطوط العين السائلة وماسكرا ، وإذا أتقنت استعمال هذه الأشياء يمكنك عمل ماكياج متقن جميل لعينيك .

س : حاولت استعمال الماسكرا فكانت رموشي تظهر بطريقة بعيده عن الجمال فما هي أحسن الطرق لاستعمالها ؟..

جـ : ابدئي بوضع طبقة خفيفة من الماسكرا علي رموشك وانتظرى بعد ذلك إلي أن تجف تماما ، وبعد ذلك استعملي الفرشاه لرموشك على ان يكون الاتجاه من أسفل إلى أعلى لكي تعرفي الرموش فلا تظهر الماسكرا علي هيئة كتل ، ثم تضاف طبقة أخري خفيفة من الماسكرا .

س : هل هناك ماكياج خاص عند أخذ صورة فوتوغرافية ؟ وما هي الألوان المناسبة للتصوير ؟.

جـ : اختارى أولاً تسريحة شعر مناسبة لأنها أكثر الأشياء التى تؤثر على الصورة مع مراعاة اختيار التسريحه البسيطة لأن المبالغ فيها والتى تتمشى مع آخر خطوط الموضة سوف تحدد تاريخ الصورة ، أما بالنسبة للماكياج فاهتمى بماكياج العينين وخاصة الماسكرا لإبراز طول الرموش كذلك راعى عند استعمال أحمر الشفاه ان يكون من لون غامق بعض الشئ لكيلا يخفى حدود الشفتين .

س : كيف يمكنني التخلص من الهالات السوداء حول العينين ؟.

جـ : احرصى على أن تحصلى على أكبر وقت من الراحة وراعى القراءة فى الضوء المناسب وإذا، لاحظت عدم استفادتك فيمكنك فى هذه الحالة تغطيه هذا العيب باستعمال الماكياج المناسب حيث تضعين فى هذه المنطقة أساس ماكياج فاتحا عن المستعمل لباقى الوجه ..

س : ما هو الماكياج المناسب للمرأة العاملة ؟.

جـ : الماكياج البسيط الذى لا تظهر فيه المبالغة إطلاقا مع عدم استعمال ظلال العين الملونة فى الصباح لأن هذا يجعل منظرك أبعد ما

يكون عن المرأة العاملة .

س : لا يوجد لدى الوقت الكافى لعمل الماكياج فى الصباح فهل أجد برنامجا سريعاً لعمل الماكياج؟.

جـ : يمكنك أن تضعى الماكياج فى مدة لا تزيد على سبع دقائق .. فتكفى دقيقة لوضع أساس الماكياج على الوجه والعنق ، ودقيقة أخرى لنثر البودرة ، ودقيقتان لرسم خطوط العينين ، ودقيقة لوضع ظل العينين ، واخرى للماسكرا ، ودقيقة لاستعمال أحمر الخدود وقد تجدين بعض الصعوبة فى تنفيذ هذا البرنامج بالسرعة المطلوبة فى البداية ولكن تأكدى ان المران يساعدك .

س : ما هي الطريقة التى تساعد على إضفاء الحيوية والشباب على وجهى بعد أن ظهرت التجاعيد وخاصة بالنسبة لماكياج العينين؟.

جـ : يمكنك استعمال خطوط العين الرمادية الغامقة وظلال العين الزرقاء الفاتحة مع استعمال الماسكرا لكى تظهرى رموشك أكثر كثافة أما بالنسبة لأحمر الشفاه فاختارى اللون الوردى الفاتح .

* * *

★ طرق التجميل المختلفة ★

كيف يمكن إخفاء العيوب باستعمال أساس الماكياج

من الممكن ان تضفى الحيوية على وجهك الباهت إذا قمت بخلط نسبة بسيطة من أحمر الخدود مع قدر من أساس الماكياج ضعيه بعد ذلك علي الوجه كله وبهذه الطريقة سيظهر وجهك مليئا بالحيوية والجاذبية ، وإذا

لاحظت وجود هالات سوداء أسفل العينين فاستعملى أساس ماكياج أفتح لهذه المنطقة من المستعمل لباقى الوجه وإذا كان خط الفكين عريضا بعض الشئ فضعى طبقة من أساس الماكياج الغامق على جانبى الفكين ، أما إذا كان الأنف طويلاً فضعى لمسة من أساس الماكياج الغامق على طرفه من أسفل وفى حالة نحافة الوجه استعملى أساس الماكياج الفاتح لانه يضفى الإشراق على وجهك مع مراعاة ملائمة لونه مع لون بشرتك ، كذلك فى حالة الذقن الطويل يمكنك إخفاء هذا العيب بوضع طبقه من الأساس الغامق على طرف الذقن ..

أحمر الخدود :

تأكدي ان أحمر الخدود يلعب دورا هاماً فى الماكياج وإخفاء بعض عيوب الوجه إلى جانب إضفاء الحيوية على الوجه لذلك ضعى في اعتبارك أهمية استعماله بالطريقة الصحيحة والمناسبة لوجهك ..

فالوجه المربع :

يناسبه وضع لمسة من أحمر الخدود على الجزء الأعلي من عظام الخدين على شكل بيضاوى .

الوجه الذى يظهر على شكل القلب :

ضعى أحمر الخدود علي عظام الخدين مع اتجاهه الى الخلف والى أعلى حتي خط الشعر الموجود فى الخدين .

ولكى تخففى من طول الوجه يمكنك وضع أحمر الخدود على شكل مثلث تحت العظام الموجودة فى الخدين ، كما أنه من الممكن أن يستعمل أحمر الخدود فى إضفاء البريق على العينين إذا قمت بوضعه على شكل مثلث

صغير يبدأ من ركن الحاجب إلي الركن الخارجى للعين كما ان وضع لمسة بسيطة من أحمر الخدود على منتصف الجبهة يضفى الشباب علي الوجه .

* * *

★ ألف سلامة على عيونك ★

اهم شئ بالنسبة لماكياچ العينين الاتقان واستعمال الألوان المناسبة فى الظلال للون العينين ، لذلك التزمى الدقة عند عمل ماكياچ لعينيك لكى تظهر بهما الجاذبية والجمال والصفاء .

ألوان الظل التى تناسبك :

إذا كان لون عينيك فاتحاً فيمكنك فى هذه الحالة استعمال ظلال العين من هذه الألوان :

- الأخضر ، الأزرق ، البنفسجى ، الفاتح .

أما إذا كان لون عينيك غامقا فتناسبك هذه الألوان :

- البنى ، الرمادى ، الأخضر ، الأزرق ، الذهبى .

ومن الأشياء الهامة إتقان وضع خطوط العين بحيث تكون على شكل خط رفيع جدا بجانب جذور الرموش ، كما يجب العناية عند استعمال الماسكرا على الرموش بحيث لا تظهر علي شكل كتل .

واستعمال الظل يعد فنا ، فيجب وضعه بطريقة تبرز جمال العينين وتتمشى مع لونهما والتعبير المرتسم فيهما ..

وكقاعدة عامة استعملى الظل بخفة مع العناية فى تسويته جيدا ثم ضعى

بعد ذلك خطوط العين كما ذكرنا ، وبعد ذلك ضعى الماسكرا على الرموش فابدئى بوضع طبقة منها ثم انتظرى إلى ان تجف ثم ضعى الطبقة الثانية مع مراعاة وضع الماسكرا على الرموش الموجودة فى الركن الخارجى للعين .

شكل جديد للحاجبين :

تأكدي أن شكل الحاجبين يغير من شكل الوجه ، لذلك اعتنى بالحاجبين مع مراعاة فى حالة التنظيم ، والتخلص من الشعر الزائد فيهما عدم المساس بالشعر الموجود اعلى الحاجب ، وتخلصى من الشعر الموجود اسفل الحاجب ، اما بالنسبة للشكل فيمكنك تغيير شكل الحاجبين بأن تمدى نهاية الحاجب الى اعلى ، او الى اسفل بعض الشئ ، ولكى يمكنك التأكد من ملاءمة الشكل الذى ترغبين فيه جربيه باستعمال قلم الحواجب فاذا وجدت انه يلائم شكل وجهك فيمكنك الاحتفاظ بالشكل الجديد ..

* * *

★ همســـات لجمالك ★

التقاطيع الجميلة المتناسقة قد تعطى الوجه منظرا جميلاً رائعاً ، ولكن الجمال يظل ناقصا إذا افتقد الى تلك الجاذبية التى تجعله قريبا من قلوب الآخرين ، وبوجه عام فالجاذبية هى الإطار الرائع للجمال ، وهذا الإطار يتطلب العناية بكل التفاصيل ، إلي جانب الاهتمام بطريقة المشى بحيث تعبر عن الرشاقة ، وبالابتسامة بحيث تعبر عن الرقة ، وبالاصوات بحيث يعبرعن الأنوثة ، فهذه كلها مقومات الجاذبية ، ونحن هنا نقدم لك همسات تضفى عليك مزيداً من الإشراق ، وتحقق لك قمة الجاذبية .

* اذا لاحظت ان بشرتك باهتة وخالية من الحيوية ، فحاولى أن تستعملى أساس ماكياج من اللون البيج الذى يدخل فيه اللون الوردى .

* عند استعمال الماكياج ، اهتمى بخط الشعر فى الجبهة والخدين ، لأنك إذا أهملت فى هذه الناحية وظهرت البودرة وأساس الماكياج بصورة واضحة ، فهذا يدل على عدم اتقانك للماكياج ويقلل من جمال وجهك .

* استعمال قطعة من الإسفنج فى وضع أساس الماكياج على وجهك ، يساعدك على أن تتقنى الماكياج بحيث يظهر بصورة أقرب إلى الطبيعى ولذلك حاولى دائما الاحتفاظ بقطعة نظيفة من الإسفنج فى درج التسريحة

* اذا لاحظت أثناء وضعك أساس الماكياج ظهور بعض الآثار منه فى خط الشعر بالجبهة والخدين ، فيمكنك التخلص من هذه الآثار بسهولة بالمرور على المنطقة بقطعة من القطن مبللة بماء الكلونيا .

* إذا لاحظت ان أحمر الشفاه الذى تستعملينه يثبت على كل شئ ماعدا الشفتين ، فحاولى أن تضعى طبقة من أساس الماكياج على شفتيك قبل استعمال أحمر الشفاه ، وبعد ذلك استعملى الفرشاة الخاصة بهذا الغرض لتحديد الشفتين واملئ الفراغ ، ثم اضغطى بشفتيك على قطعة من ورق التواليت ثم ضعى طبقة أخرى من أحمر الشفاه .

* اضيفى مزيدا من الجمال على شفتيك بوضع لمسة من كريم التلميع عليهما بعد وضع أحمر الشفاه ، ويمكنك ايضا فى هذه الحاله استعمال أحمر الشفاه الذى تدخل فيه نسبة كبيرة من الكريم أو وضع لمسة من الفازلين على طبقة أحمر الشفاه .

* إذا كان وجهك ممتلئا ، فحاولى أن تخففى من هذا الامتلاء باستعمال أساس ماكياج من اللون الغامق ، أو استعملى أحمر الخدود فى وضع لمسة

منه علي جانبى الخدين ، ثم ضعى الماكياج بطريقتك العادية ..

* لكى يختفى الترهل من عضلات الوجه ، حاولى أن تقومى ببعض التمرينات الرياضية التى تساعد على تماسك العضلات ، ومنها : حاولى مد الفك الأسفل إلى الأمام ، ثم عودى الى الوضع الأول ، كررى هذه الحركة عشر مرات كل يوم ..

* إذا أردت تجديد الماكياج أثناء النهار ، فحاولى ان تستعملى فوطة صغيرة أسفل العنق مباشرة لكيلا تظهر أى اثار للماكياج تفسد ياقة فستانك أو بلوزتك .

* عند وضع ماكياج عينيك ، حاولي استعمال مرآة من النوع الكبير لكى يمكنك إتقان وضعه كما يفيد هذا النوع من المرايا عند تنظيم شكل الحاجبين واعطائهما شكلاً أجمل ..

* عند تنظيف عينيك من الماكياج فى المساء ، قد يصعب عليك التخلص من آثار الماسكرا سريعا ، وأسهل الطرق بالنسبة لك أن تبللى قطعة من القطن بالزيت أو الكريم المغذى ثم مري بها على الرموش .

* احرصى على أن تكون الظلال منتظمة على الجفنين وذلك باستعمال الظل البودرة بدلا من الكريم لأن نوع الكريم لا يحتفظ بشكله طوال النهار ومن الأشياء التى تساعدك على وضعه بطريقة متقنه استعمال قطعة صغيره من الإسفنج .

* لكى تظهرى رموشك أكثر كثافة وطولاً ، اخلطى قدراً من زيت الزيتون بالفازلين ، وضعى طبقة من هذا الخليط على الرموش بعد تنظيف عينيك تماما من الماكياج باستعمال الكريم الخاص بهذا الغرض .

* حاولى أن تعطى لوجهك مزيداً من الحيوية بوضع لمسه من أحمر

الخدود عند الأركان الخارجية للعينين وعلى الذقن وفى منتصف الجبهة ويمكنك استعمال لونين من أحمر الخدود أحدهما أفتح من الآخر ، استعملى اللون الفاتح للخدين .

عند أعطاء الحاجبين الشكل الجميل باستعمال قلم الحواجب ، حاولى أن تكون الخطوط قصيرة تشبه شكل الشعر ، وبعد ذلك مرى على الخطوط بفرشاه فهذا يعطى لها الشكل الطبيعى ويخفى الخطوط الحادة للقلم .

* * *

ثالثاً :الملابس والأناقة .

س : ما هى الطريقة الصحيحة لاختيار فستان يناسبنى ؟.

جـ : حاولى اولا ان تعرفي العيوب الموجوده في جسمك فاذا كان هناك مثلا امتلاء واضح في الارداف فتجنبى الجونلات التى تتميز بالكسرات الكثيرة او الكشكشة لانها تجسم هذا العيب أما إذا كان صدرك نحيفا فيمكنك أن تخفى أيضاً هذا العيب بالديكولتيه الذى يظهر به كشكشه أو الذى تحليه فيونكة كبيرة أو كرافت .

س : كيف يمكن اختيار التسريحة المناسبة لوجهى ، لأننى اعانى من عدم معرفة التسريحة الصحيحة فكيف أصل إليها ؟.

جـ : يجب أولاً معرفة شكل وجهك جيدا ، وهذا تصلين إليه من إزاحه شعرك الى الخلف وربطه بشريط اعلى الجبهة مباشرة فإذا وجدت ان وجهك طويل فيمكنك فى هذه الحالة عمل قصه تخفى جزءا من الجبهة ، وفى حالة الجبهة العريضة أيضاً يمكنك عمل قصه ، أما إذا كان وجهك عريضا أو مستديراً فاختارى التسريحة التى تزيده طولا بعض الشئ .

س : أحب ألوان الثياب إلى هي الغامقة فهل هناك انتقاد بالنسبة لارتدائها بعد أن وصلت الي سن الثلاثين ؟.

جـ : كل سيدة تحب أن تلبس مثل هذه الألوان ولا يوجد هناك أى انتقاد بالنسبة لك اذا استعملتها ولكن راعى إذا كان لون القماش غامقا ان تختارى الموديل البسيط لكى يكون الفستان أنيقا .

س : مشكلتى انى قصيرة بطريقة واضحه فكيف يمكننى ان اختار الملابس المناسبة لى والتى تظهرنى اكثر طولا ؟.

جـ : اختارى الملابس ذات الخطوط المستقيمة وابتعدى عن استعمال الجونلات والبلوزات من لونين مختلفين لأن هذا يزيد من قصر القامة ، كذلك راعى استعمال الأقمشة المقلمة بالطول وابتعدى عن الأقمشة ذات الورود الكبيرة جدا لأن هذا يظهر القصر بصورة واضحة ، وراعى عند اختيار الحذاء أن تتجنبى الكعب المبالغ فى طوله لأن هذا النوع يظهر القصر بصورة أوضح .

س : هل تلائمنى الأقمشة المخططة والمنقوشة بنقوش كبيرة وأنا ممتلئة القوام؟.

جـ : يمكنك أن تستعملى الاقمشة المخططة على أن تراعى ظهور الخطوط بالطول لأن هذا يظهرك أقل امتلاء واكثر طولاً .

س : ما هى الملابس التى تناسب الذهاب الى شاطئ البحر ؟ أرجو أن أعرف نوع الأحذية والملابس الأخرى.

جـ : الأحذية التى تناسب ذهابك إلى شاطئ البحر هي التي لا تتميز بالكعب العالى ومن الأنسب استعمال الصنادل أما بالنسبة للملابس فاختارى الجونلات والبلوزات والفساتين البسيطة فى خطوطها والتي

لا تتكسر سريعا لكى يمكنك أن تتحركى ببساطة دون أن يفقد الفستان شكله.

س : أنا فى الرابعة عشر من عمرى، لاحظت ان فساتين العام الماضى أصبحت لا تناسبنى لانى ازددت طولا فما هى الفساتين والأشياء التى أحتاج إليها فى موسم الصيف.

جـ : يكفى بالنسبة لفساتين الصباح فستانان وهناك الأقمشة المربعات بألوان جميلة وكذلك الأقمشة المنقوشة ، كما يكفى بالنسبة لبعد الظهر والمساء فستان من قماش سادة بموديل جميل وبسيط يلائم الخروج فى هذه الفترة ، كما يمكنك شراء بلوزة بسيطة وجونلة على أن تكون الجونلة مربعات تجمع بين ألوان كثيرة وبذلك يكون من الممكن استعمال بلوزات اخرى عليها ، واختارى حذاء من اللون الأبيض وحقيبة من نفس اللون ..

س : أنا فى الرابعة عشرة من عمرى ويضايقنى امتلاء جسمى بدرجة كبيرة فهل من الممكن فى حالة امتلاء القوام استعمال البنطلون ؟..

جـ : فى الحقيقة ان هذا النوع من الملابس يناسب النحيفات ولكن يمكنك استعماله فى حالة واحدة وتكون باختيار البلوزة الطويلة مع البنطلون وبذلك يختفى الامتلاء فلا يظهر بطريقة واضحة .

س : هل من الممكن استعمال حقيبة يد مختلفة فى اللون عن الحذاء؟..

جـ : نعم .. فلم تعد الموضة تتقيد باستعمال الحذاء والحقيبة من نفس اللون ، ولكن يمكنك استعمال لونين منسجمين إذا كان الحذاء والحقيبة فى حالة جيدة .

س : كيف يمكن أن أخفي نحافتى عن طريق اختيار الفستان ؟.

جـ :لا تستعملى الفساتين المحبوكة على القوام لانها تبرز النحافة ،

كذلك تجنبى استعمال الأقمشة المقلمة بالطول واستعملى الأقلام بالعرض وتجنبى استعمال الفساتين بدون كم لأنها تكشف عن نحافة الذراعين ، وهناك موديلات بأكمام جميلة جدا ، حتى بالنسبة للفساتين التى تناسب السهرات اختارى منها النوع الذى يعجبك .

س : هل يمكنني الاستفاده من فستان زفافي المصنوع من الساتان الأبيض وبأكمام طويلة بدلا من تركه هكذا بدون استعمال ؟.

جـ : يمكنك تغييره بحيث يناسب الخروج فى السهرات إذا تخلصت من الأكمام وقمت بتقصيره بحيث يصل إلى الطول العادى الذى تستعملينه ، ثم قومى بتزيين الكورساج من أعلى بفصوص صناعية جميلة .

س : جسمى ممتلئ بعض الشئ فكيف يمكننى أن أختار فستاناً مناسباً لقوامى أذهب به إلي سهرة هامة ؟.

جـ : حاولى اختيار موديل فستان بخطوط مستقيمة ، فهذا النوع يخفى امتلاء الارداف ، بدرجة كبيرة لذلك اختارى هذا النوع مع بساطة الموديل واختيار نوع القماش الجميل ، أو تحليته بفصوص صناعية أو جالون ذهبى أو فضى ..

س : كانت لدى بعض الفساتين التى تتميز بالوسط فتركتها فى السنوات الماضية لاختفاء الوسط من الموضة فهل من الممكن عودة موضة الوسط وكيف يمكن الاستفادة من هذه الفساتين ؟.

جـ : يمكنك فعلا استعمال مثل هذه الفساتين مع تغيير الأحزمة فبدلاً من استعمال الحزام من نفس القماش توجد الآن موضة أحزمة السلاسل المعدنية كما يمكنك تغيير شكل الفستان بعض الشئ بتغيير الياقة أو تزيين الديكولتيه ببياندة من لون آخر مناسب للفستان ، وهذا يعطى له اللمسه

الجديدة التى تجعله يتمشى مع الموضة .

س: ما هى التسريحة التى تناسب الشعر الطويل عند الخروج للسهرة؟.

جـ : اجمل تسريحة تكون برفع الشعر الى اعلى على هيئة شينيون جميل مع تزيين هذا الشينيون بوردة صغيرة أو كلبس به فصوص من الماس ..

س : كيف يمكن أن تظهر المرأة العاملة أنيقة دائما ؟.

جـ : يجب أن تكون البساطة هى ميزة الملابس التى تختارها المرأة العاملة ، وتذكرى أن أكثر الملابس ملائمة لك هى الجونلة والبلوزة ، وفى هذه الحالة يمكنك التغيير كثيرا باستبدال الجونلات والبلوزات مما يجعلك تظهرين فى أحسن مظهر .

س : كيف يمكن تقصير الجونلة ذات الكسرات من أسفل ؟.

جـ : الطريقة الصحيحة لتقصيرها تكون من الوسط ، وبذلك تصبح عملية سهلة بالنسبة لك وتنفذ بطريقة متقنة .

س : أرغب فى استعمال الصندل بدلا من الحذاء فى الصيف ولكن هناك عيوبا فى القدمين فكيف يمكننى التخلص منها ؟.

جـ : نظمى أظافرك بطريقة جميلة واستعملى الطلاء لها ، وتخلصى من الجلد الميت الموجود فى الكعبين باستعمال حجر الخفاف أثناء الاستحمام وبعد ذلك استعملى الصندل الذى ترغبين فى استعماله وعندئذ سوف يكون لديك أجمل قدمين .

س : لدي فستان سهرة محلى بالفصوص الصناعية وظهرت به بعض البقع فهل من الممكن التخلص منها لانى أظن من الصعب قطعا غسل مثل

هذا النوع من الفساتين ؟.

جـ : حاولى اولا تنظيفها باستعمال البنزين " البودرة " مع مراعاة أن تبدئى بالحدود الخارجية للبقعة إلى الداخل ، مع وضع قطعة من النشاف أسفل البقع لكى يمتص الدهون، وفى حالة الدهون أيضا يمكنك تنظيف البقع باستعمال الاثير ، أما إذا لم تتمكنى من تنظيف الفستان بنفسك فيجب أن ترسليه للاخصائيين .

س : كيف يمكنني ان اعطى لشعري تسريحة جميلة عند خروجي للسهرة ؟..

جـ : بعد غسل شعرك استعملى الاسبراى ، انثرى علي الشعر كله قدرا من الاسبراى ، وبهذه الطريقة يمكنك بعد لف الرولو وتركه إلى أن يجف ، أن تعطى لشعرك تسريحة رائعة وبطريقة سريعة .

س : ما هو أساس الأناقة بالنسبة للمتقدمات فى العمر ؟..

جـ : اختاري الألوان الهادئة مع الخطوط البسيطة ، وتذكرى ان البساطة هى الأناقة وان لكل مرحلة من العمر جمالها لذلك اختارى الموديل المناسب لك مع الألوان الهادئة الجميلة .

* * *

رابعاً : أسئلة عامة .

س : مشكلتى أنني مضطره لاستعمال نظارة طبية وهذا يجعلنى أبدو أكبر سناً مما يضايقنى جدا فماذا أفعل ؟..

جـ : تأكدى ان هناك مجموعة من إطارات النظارات الطبية غاية فى الجمال بحيث يمكنك أن تختارى منها ما يناسب شكلك ويبرز جمالك وبوجه

عام فالنظارة اصبحت من مكملات الزينة التي يحدث فيها الابتكار بطريقة متواصلة وبذلك يمكنك من وقت لأخر أن تستبدلى بنظارتك النوع الجديد المناسب لوجهك ..

س : ابلغ من العمر السادسة عشرة ،وأعانى من النحافة الزائدة فهل أجد لديك النصيحة ؟.

جـ : يجب ان تبدئي بالكشف عند الطبيب للتأكد من عدم وجود مرض معين هو السبب في هذه النحافة ، فإذا لم يوجد سبب صحى للنحافة فنظمى غذاءك بالطريقة التي تزيد من وزنك ركزى فى طعامك على المواد السهلة فى الهضم مثل العسل الأبيض والمواد النشوية مثل الخبز والبطاطس والمكرونه ، واكثرى من شرب اللبن وتناولى قدرا من المواد الدهنية فى طعامك ، مع مراعاة ان النحافة تكون فى بعض الأحيان نتيجة للعصبية الزائدة ، فاقبلى على الحياة ببساطة .

س : ما الذى يمكننى عمله بالنسبة للخطوط التي تظهر بين الحاجبين على شكل تكشيره ؟..

جـ : حاولى ان تدلكى هذه المنطقة كل صباح ومساء باستعمال الكريم المغذى ـ ضعى قدراً منه على أطراف أصابعك ، ثم قومى بالتدليك بعد ذلك على ألا يكون من أسفل إلى أعلى ، ولكن من جانب إلى آخر ثم تخلصى من باقى الكريم باستعمال قطعة من القطن ثم انثرى الماء البارد على هذه المنطقة ، وحاولى أن تتخلصى من القلق ثم قومي بعمل اختبار لنظرك .

س : أعاني من انتفاخ العينين بصورة واضحة فكيف يمكنني أن أتخلص من هذا العيب مع أنى أنام كثيراً ولذلك أظن أن هذه الحالة لا ترجع لعدم حصولى على القدر الكافى من النوم ؟.

جـ : في بعض الأحيان يرجع انتفاخ العين إلى حاله وراثية ، وعندئذ من الممكن التخلص منها عن طريق عمليه تجميل ، ولكن قد يصلح لك تقليل كمية السوائل والملح فى طعامك ، كما يجب أن تتجنبى ترك الكريم في المنطقة المحيطة بالعينين لمدة طويلة لأنها شديدة الحساسية فى مثل حالتك ومن الممكن أن تنتفخ نتيجة هذا سريعا .

س : كيف يمكنني تنظيف الحذاء الساتان بطريقة تعيد إليه رونقه ؟..

جـ : يمكنك أن تنظفى الحذاء باستعمال البنزين والبودرة .. استعملى الفرشاة أولا لكى تخلصى الحذاء من الأتربة ، ثم بللى قطعة نظيفة من القماش بالبنزين ومرى بها على الحذاء وبعد ذلك انثرى بودرة التلك واتركى الحذاء إلى أن يجف تماما ثم استعملى الفرشاه للتخلص من البودرة كلها .

س :أعانى من الطول الزائد ومما يضايقنى اختيار حقائب اليد التى لا تناسبنى فالموضة تتطلب اختيار النوع الصغير فى الحجم مما لا يناسبنى فما هو الحل ؟.

جـ : اختارى دائما النوع المناسب لك بحيث لا تبالغين فى ذلك فمثلا يمكنك أن تختارى الحقيبة المتوسطة الحجم فهى قريبة من الموضة وتناسبك أكثر .

س : لماذا تظهر الحبيبات والبقع على الظهر والكتفين وكيف تعالج ؟.

جـ : تظهر هذه الحبيبات والبقع غالباً نتيجة وجود قشور فى الشعر وفى هذه الحالة اغسلى شعرك باستعمال الشامبو مرة كل اسبوع ، وادعكى المنطقة التى تظهر بها الحبيبات برقة باستعمال قطعة من اللوف ورغوة الصابون الطبى لتقوية الدورة الدموية فى هذه المنطقة .

س: يظهر انقسام في الشعر من أسفل فما هي الطريقة السليمة للتخلص من هذا العيب؟.

جـ :غذى شعرك جيدا بعمل حمامات من الزيت مرة كل اسبوع ، كذلك داومى علي قصه علي فترات متقاربة لأن هذا يعمل على تقوية الشعر ، كما يجب ان تكثرى من تناول فيتامين (أ) سواء فى طعامك او على هيئة اقراص لانه يفيد شعرك بدرجة كبيرة .

س : بعد أن وضعت طفلى ظل قوامى ممتلئا بعض الشئ فكيف أعود لرشاقتى السابقة؟.

جـ : قومي ببعض التمرينات الرياضية بانتظام ، ولا تسيرى على نظام غذائى الآن لأنه لا يناسب هذه المرحلة بالنسبة لك واختارى الفساتين ذات الخطوط المستقيمة فهى تخفى الامتلاء بدرجة كبيرة ..

س : ما هى طريقة علاج الشعر الدهنى ؟..

جـ : قومي بغسله مرتين في الاسبوع باستعمال الشامبو الخالى من الزيت والدهون ، اشطفى شعرك جيدا ، ثم ضعى قدرا من عصير الليمون على الماء واشطفى به شعرك مرة أخرى .

س : لماذا تتكسر اظافرى بسرعة ؟.

جـ – هناك اسباب كثيرة منها ضعف الصحة بصورة عامة ، أو نقص فى الحديد ، أو بسبب الانيميا ، أو بسبب وضع اليدين مدة طويلة فى الماء والصابون ، ومن الأشياء المفيدة بالنسبة لهذه الحاله تناول الجيلى دائما وسوف تظهر نتيجة ذلك فى خلال شهر من بداية العلاج ، ولكن هذا لا يفيد فى كل الحالات فيجب علاج اى عيب موجود فى الحالة الصحية أولاً ..

س : أشكو من امتلاء قوامى بدرجة كبيرة ، مما يجعلنى أبدو أبعد ما أكون من الاناقة فما هى الطريقة التى تتيح لى فقد بعض الوزن واكتساب الرشاقة؟..

جـ : يمكنك ان تفقدى بعض الوزن بتنظيم غذائك ، وهذا يكون بالاكثار من تناول البروتين والخضروات والفاكهة الطازجة ، والاقلال قدر استطاعتك من المواد الدهنية والنشوية والحلوى ، كما يمكنك أيضا القيام ببعض التمرينات الرياضية يومياً وهى تفيدك بدرجة كبيرة ، مع الاقلال من السوائل والأملاح ..

* * *

* إذا لاحظت أصفرار أسنانك فحاولى أن تدعكيها من وقت لآخر بملح الطعام وإذا لم يظهر أى تحسن فيمكنك تنظيفها بالفرشاه الكهربية عند الطبيب المختص .

* عند تنظيف أسنانك يومياً بالفرشاه والمعجون ، اهتمى بالاسنان من الداخل مثل الخارج تماماً .. وراعى أن تكون حركة اليد من أعلى إلى أسفل لصف الأسنان العليا ومن أسفل إلى أعلى لصف الأسنان السفلى لأن هذه هى الطريقة الصحيحة فى أستعمال الفرشاه .

* للتخلص من القشور الصغيرة فى الشعر ، خذى قطعة من قماش الحرير فى حجم المنديل ومرى بها بقوة على خصلات الشعر خصلة خصلة فهذا يخلصها من الأتربة والقشور الصغيرة

الباب الثانى

اهتمى برشاقتك

★ سيدتى .

عند الاستيقاظ من النوم .

هل تعودت على القيام بسرعة من السرير كل صباح ، ثم تتناولين طعام الإفطار، لكى تلحقى بعملك فى الميعاد المحدد ؟.. إذا كان هذا يحدث لك يوميا فسوف تشعرين دائما بالضغط العصبى طوال النهار وتذهب الحيوية من وجهك ، وبذلك يتأثر جمالك .

ولكى تشعرى دائما بالانتعاش عند القيام من النوم صباحا ، راقبي مثلا القطة عند قيامها من النوم .. انها تستيقظ ببطء ، ثم تشد عضلات جسمها جيدا ، ونفس الشئ يفيدك فعلا .

فاذا كنت نشيطة فيمكنك ان تنهضى من السرير وتقومى بشد عضلات جسمك كله أمام نافذة مفتوحة ، اما اذا كنت لا تشعرين بالنشاط فيمكنك أن تشدى عضلات جسمك وأنت مستلقيه على السرير بدفع القدمين إلي أسفل بشدة ، ثم افردى الذراعين إلي أعلى الرأس ، وبذلك تشدين عضلات جسمك كله فى اتجاهين فى وقت واحد ، ثم استرخى بعد ذلك وادفعى فقط

بساق واحدة علي قدر استطاعتك ، كرري نفس الحركة بالساق الأخرى ثم استنشقى الهواء بعمق مع الضغط بالظهر بقوة على حشية السرير وشدى عضلات المعدة إلى الداخل مع تحريك الكتفين من جانب الى آخر ، وأحيراً شدى أصابع القدمين الى أعلى وارفعى رأسك عن الوسادة للنظر الي أصابعك ، وبهذه الطريقة يمكنك شد العمود الفقرى جيداً ، استرخى بعد ذلك وقومى من السرير .

* واذا كانت لديك بضع دقائق أخري فيمكنك ان تقومى بعمل بعض التمرينات الرياضية أمام نافذة مفتوحة ، استنشقى الهواء بعمق علي هيئة شهيق ، ثم ارفعى الذراعين إلى أعلى مع شد عضلاتهما علي قدر استطاعتك وشد الأصابع إلى أعلى أيضا والوقوف على أطراف الأصابع ، وبعد ذلك أخرجى الهواء من الرئتين على شكل زفير مع الرجوع إلى الوضع الاول ، والاسترخاء .

* وتذكرى ان أحسن طريقة لانعاش وجهك صباحا تكون بنثر الماء البارد عليه ، وهذا يفيد بالنسبة للبشرة الدهنية ، أما إذا كانت بشرتك من النوع الحساس الذي تظهر بقرب سطحه عروق رقيقة متقطعه فتجنبى استعمال الماء البارد لوجهك وكذلك الماء الساخن جداً وفى حالة البشرة الجافة جففى وجهك جيداً بعد الغسيل ثم ضعى عليه طبقه من الكريم المرطب لحماية بشرتك .

* واهم شئ يجب أن تضعيه فى اعتبارك إذا كنت تسيرين على نظام غذائى لانقاص الوزن ان طعام الافطار هام جدا بالنسبة لك ، ولذلك يجب أن تهتمى به ويمكنك ان تقللى من تناول الأطعمة التى تزيد الوزن فى وجبتى الغذاء والعشاء .. وتناولى أكبر قدر من البروتين .

* بعد الانتهاء من تناول طعام الإفطار قومى بعمل الماكياج لوجهك ، مرى عليه بقطعة من القطن مبللة بسائل مقو للبشرة ثم ضعى طبقة من الكريم المرطب ، وطبقه من أساس الماكياج وقدرا بسيطا من البودرة ، ثم استعملى أحمر الشفاه وقومى بتنظيم شعرك وإعطائه التسريحة المناسبة ، بعد ذلك تكونين مستعدة للخروج واستقبال اليوم بحيوية وانتعاش .

ربع ساعة لجمالك قبل النوم

* يمكنك ان تستغلى الفترة التى تسبق نومك فى عمل برنامج للعناية والاهتمام بجمالك ، فاذا كنت متعودة دائما على أخذ حمامك فى المساء ، فسوف يساعد هذا على استرخاء عضلات الجسم كلها مما يجعلك تستغرقين فى نوم هادئ .

* وتذكرى أن تنظيف البشرة هام جدا بالنسبة للعناية بجمالك فى المساء ، لا تهملى اذن فى هذه الناحية حتى اذا كنت لا تستعملين الماكياج لوجهك ، لكى تكون البشرة نظيفة خالية من الأقذار التى من الممكن أن تعمل على سد المسام وتساعد على عدم تنفس البشرة بالطريقة الصحية ..

داومى على استعمال الكريمات المنظفة للبشرة فى حالة البشرة الجافة ، أما بالنسبة للبشرة الدهنية فيمكنك أن تغسلى وجهك جيدا باستعمال الماء ونوع جيد من الصابون ، وفى حالة استعمال الكريمات المنظفة للبشرة ضعى طبقة غزيرة منها على الوجه والعنق مبتدئة من قاعدة العنق ، ثم قومى بتحريك يدك إلى أعلى والخارج أثناء هذه العمليه حتى تصلى الى خط الشعر فى الجبهة والخدين ، كررى هذه العملية إلى أن تختفي آثار الكريم

* وكذلك ضعى فى اعتبارك أهمية استعمال السائل المقوى للبشرة بعد استعمال الكريمات المنظفة بللى قطعة من القطن فى الماء البارد وانثرى

قدراً من السائل المقوى عليها ثم مرى بقطعة القطن على عنقك واتجهى إلى أعلى مع مراعاة رقة حركة اليدين فى المنطقة المحيطة بالعينين ، واهتمى جدا بالمنطقة المحيطة بالأنف والذقن فهذه المناطق تتميز بالدهون .

* ولاحظى ان البشرة تحتاج فعلا للتغذية باستعمال الكريمات التى تحتوى علي نسبة كبيرة من الدهون في المساء ، واذا كانت بشرتك من النوع الدهنى أو التى تظهر بها بعض الحبيبات فيمكنك فى هذه الحالة الاكتفاء باستعمال الكريمات المرطبة ، ولكن إذا ظهرت على وجهك علامات الجفاف وخاصة فى المنطقة المحيطة بالعينين والفم ومنطقة العنق ، ففي هذه الحالة تحتاجين الى استعمال الكريم الذى يحتوى على الڤيتامينات .. قومى بتدليك بشرتك به بخفة ورقة على ان تكون حركة اليد أثناء هذه العملية متجهة إلى أعلى وإلى الخارج وإذا ظهرت على بشرتك بعض الخطوط والتجاعيد فاستعملى كريماً غنياً أكثر بالدهون والهرمونات ، وقومى بالتخلص من الكريم الزائد بقطعة من القطن .

* استعملى الفرشاة لشعرك قبل النوم يوميا لكى تخلصيه من الكرياج وأى أثر للاسبراى ، ولكى تقوى غدد الدهون الموجودة فى فروة الرأس وإذا كنت متعودة على لف الشعر على الرولو فى المساء فاختارى الرولو الكبير فى الحجم ، واللين بعض الشئ لكيلا تشعرى بالتعب منه أثناء النوم .

واذا كنت تلاحظين دائما ان طلاء الأظافر يتقشر بسرعة أو يفسد فاطلى أظافرك به قبل الذهاب إلى النوم بمدة عشر دقائق ، فهذه الطريقة تجعله يثبت اكثر على أظافرك لأنك سوف تعطين له فرصه ثمانى ساعات على الأقل دون غسل يديك أو القيام بالأعمال التى تساعد على تقشره وفساده .

ولكى تتخلصى من الخشونة فى الكوعين والركبتين ضعى طبقة من الكريم المقوى على هذه المناطق وسوف تدهشك النتيجة بعد ذلك إذا داومت يوميا على العناية بها .

مارسى أعمال بيتك بنفسك وحافظى على رشاقتك

حقيقة لابد أنك تدركينها جيدا.. إن عدم تحريك عضلات الجسم واستعمالها باستمرار يعمل على ترهلها وضعفها.. لذلك يجب أن تمارسى بعض التمرينات الرياضية ، أو تزاولى بعض الألعاب المحببة إليك كالقفز أو السباحة أو ركوب الدراجة ، وذلك صباح كل يوم .. ولكن قد لا يكون لديك الوقت الكافى لأن تفعلى ذلك .. فكيف إذن تتصرفين ؟.. استعيضى عن التمرينات والألعاب الرياضية ، بأداء أعمال البيت بطريقة معينة ، تجعل لها فوائد وآثار هذه التمرينات والالعاب تماما.

* عند تلميع الطرف العلوى للباب أو رف مرتفع بعض الشئ حاولى الوقوف على أطراف أصابعك مع شد عضلات المعدة إلى الداخل .. وهذا التمرين يفيد في تماسك عضلات الساقين والذراعين والظهر والمعدة .

* أثناء تلميع دولاب الملابس يمكنك القيام بتمرين يفيدك فى اكتساب رشاقة لقوامك ، ابتعدى عن الدولاب بمسافة طول الذارعين على استقامة الظهر .. وادفعى بجذعك إلى الأمام قليلاً وثبتى راحتى اليدين على الدولاب ثم اضغطى عليه بشده ، وكأنك تدفعين به إلى الخلف مع شد عضلات المعدة إلي الداخل .. واستمرى على هذا الوضع لمدة دقيقة ثم استرخى بعد ذلك .

* هناك فرص كثيرة أثناء القيام بالأعمال المنزلية لانحناء الجذع إلى الأمام ، ويمكنك الاستفادة منها كتمرينات رياضية ، فمثلا إذا رغبتى فى رفع أى شئ من الأرض فيمكنك أن تنزلى بجذعك إلى أسفل مع استقامة الظهر والارتكاز على الكعبين ، وهذا التمرين يفيد فى تقوية الركبتين والأرداف والعمود الفقرى .

* عند تنظيم السرير قفى عند احد الجانبين وبعيدة بعض الشئ عنه مع فتح القدمين وشد عضلات الجسم كلها أثناء عملية تنظيم الأغطية .. كررى هذه الحركة فى الجانب الآخر من السرير فهذا يساعد على تقوية عضلات الخصر مع رشاقته ، كما تقوى الساقين وعضلات الكتفين .

* يحدث كثيراً أثناء الأعمال المنزلية أن تحتاجى إلى غسل أشياء كثيرة ويمكنك بعد الانتهاء من غسل اى شئ أن تقومى بهذه الحركة ، قفى أمام الحوض ثم امسكى طرفه بقوة واستنشقى الهواء بعمق ، ثم ادفعى بجسمك إلى الخلف على قدر استطاعتك مع تثبيت القدمين على الأرض جيداً استمرى على هذا الوضع لمدة دقيقتين ثم استرخى ، واكملى أعمال المنزل

* أثناء طهو الطعام يمكنك أن تسترخي وتقومى ببعض التمرينات الرياضية ، ومنها أن تضغطى جيدا براحتى يديك على المائدة التى تعملين عليها فى المطبخ ، واستنشقى الهواء بعمق مع شد عضلات المعدة إلى الداخل ، وهذه الحركة يمكنك أن تقومى بها أثناء الجلوس أو الوقوف .

* عند القيام بعمل نوع من الحلوى يمكنك الاستفادة من هذه الحركة .. اجلسى مستقيمة الظهر وشدى عضلات المعدة إلى الداخل ثم امسكى الوعاء الذى تضعين فيه المواد المستعملة فى مستوي الكوعين ، مع الضغط بشدة على جانبى الوعاء ، وهذه الحركة تفيد فى تماسك عضلات الصدر والبطن أيضاً .

* عند الانتهاء من أعمال البيت والجلوس فى حالة استرخاء فى المساء يمكنك التخلص من الضغط العصبى والارهاق استرخى على الفوتيه مع وضع راحتى اليدين خلف العنق ثم استنشقى الهواء بعمق مع شد عضلات المعدة إلى الداخل والدفع بالرأس إلي الخلف والضغط باليدين على العنق

إلى الأمام .

* أثناء الاسترخاء أيضاً يمكنك عمل هذه التمرينات المفيدة، التمرين الأول يكون بالضغط على ذراعي الفوتيه بقوة لمدة ثلاث دقائق ثم استرخي التمرين الثاني يكون بمد الساقين أماميك ومحاولة الارتكاز على الذراعين ورفع الجسم عن المقعد على قدر استطاعتك .

رشاقتك في يديك وقدميك وساقيك

اليدان :

لكي تحفظي شباب يديك مارسي بعض التمرينات التي تفيد في تقوية الدورة الدموية فيهما ، فاذا كنت تقومين بأعمال منزلية ثقيلة ولاحظت الاحمرار في يديك فارفعي الذراعين الي أعلى الرأس واستمري على هذا الوضع لمدة دقيقة كاملة ، كذلك راعي تدليك اليدين باستعمال الكريمات المغذية من أطراف الأصابع الى أعلى اليد .. وعند غسل الأطباق استعملي قفازا من الكاوتشوك حتى لا تتعرض يداك للجفاف من كثرة وضعها في الماء والصابون لفترة طويلة وتذكري ان المواد التي تستعمل للتنظيف غالبا ما تجفف الدهون الطبيعية الموجودة في اليدين ، لذلك ضعي طبقه من الكريم المغذي على يديك بعد الانتهاء من عملية غسل الأطباق أو غسل الملابس أو بعد تعرض يديك للماء والصابون .

لعلاج أظافرك :

اذا لاحظت تقصف الأظافر بسرعة أوتشققها ، فهذا يدل على نقص في التغذية فاهتمي اذن بغذائك بحيث يحتوي على نسبة من الكالسيوم والجيلي فهذه الأشياء هامة جدا في تقوية الأظافر كذلك غذي الأظافر باستعمال

حمام زيت لها من وقت لآخر مع الاهتمام بتنظيفها بشكل جميل .

واهتمي بوضع طلاء الأظافر بطريقة جميلة ، وراعى تنظيمها باستعمال المبرد بحيث تبدئين من ركن الظفر إلى المنتصف إلى الركن الآخر ، وبعد الانتهاء من التنظيم ضعى طبقة من الطلاء عديم اللون على الظفر ، وانتظرى إلى أن يجف الطلاء ثم ضعى اللون الذى تفضلينه .

الرشاقة والجمال للقدمين والساقين :

تاكدى ان الحذاء المناسب للقدم تماما ، يضفى الجمال على الساقين وهذا يرجع الي عدم حدوث تقلصات ، فعندما يحدث تقلص للقدم يرجع الانحناء الموجود فيها الى الخلف وتضغط على المنطقة التى تعلو القدم مباشرة ومن الممكن أن تزيد من امتلاء هذه المنطقة ومن الأشياء التى تقلل من جمال القدم وجود التشقق فى الكعبين أو ظهور كاللو فى الأصابع .

ولذلك لاحظى عند شراء الحذاء التأكد من ملائمته للقدمين معا ..

كيف تضفين الرشاقة على الساقين ؟.

أهم شئ لرشاقة الساقين التمرينات الرياضية ، فهى تساعد علي تقليل الامتلاء فى بعض اجزاء الساق ، كما تزيد من امتلاء أجزاء اخرى .. وهذه بعض التمرينات التى تفيدك :

استلقى على الارض مع ثنى إحدى الركبتين ورفع الساق الأخرى إلى أعلى بحيث تكون زاوية قائمة مع الجسم ، ثم ادفعى بكعب الساق المرفوعة الى أعلى علي قدر استطاعتك ، ثم انزلى الساق ببطء وكررى هذه الحركة بالساق الأخرى ، كررى هذا التمرين خمس مرات يوميا .. وعند ممارسة هذا التمرين بانتظام يصبح من السهل بعد ذلك رفع الساقين دفعة

واحدة وشد الكعبين إلى أعلى ، كما يقوى هذا التمرين عضلات الساقين والاربطة الموجودة خلف الركبتين ، ولكى تقللى من الامتلاء فى المنطقة التي تعلو القدم مباشرة حركى القدم بطريقة دائرية .

لنعومة وجمال القدمين :

عند غسل القدمين استعملى الماء الساخن والماء البارد معا ، ابدئى بالماء الساخن ثم الماء البارد ، وتأكدى أن هذا يعمل على تقوية الدورة الدموية في القدمين كما يذهب بالتعب الموجود فيهما .

* استعملى حجر الخفاف فى دعك الكعبين والمناطق الخشنة فى القدمين .

* نظمى اظافر القدمين بحيث تكون الأطراف مستقيمة .

* استعملي نفس طلاء اظافر اليدين فى طلاء اظافر القدمين .

* استعملى قدرا قليلا من الكريم المغذى أو السائل المغذى لتدليك القدمين برقة وهذا يعمل على نعومة القدمين وينشط الدورة الدموية فيهما .

* انثري قدراً من بودرة التلك على القدمين قبل لبس الحذاء .

الرشاقة لقوامك :

إذا كنت تعانين من امتلاء قوامك فتأكدى أنه يمكنك اكتساب الرشاقة إذا نظمت غذاءك بحيث تكثرين من المواد التى تحتوى على البروتين مثل اللحوم والأسماك والبيض ، كذلك يمكنك تناول الخضر والفاكهة الطازجة ، والإقلال من الفطائر والحلوى والنشويات والجبن الذى يحتوى على قدر كبير من الدهون .

وتذكرى ان امتلاء القوام لا يؤثر على مظهرك فقط ولكن على الصحه

أيضا ، فالوزن الزائد يؤثر على القلب والرئتين والكلى وعلى كل أعضاء الجسم الحيوية ، وقد يستبب عن امتلاء القوام الشعور بالصداع دائما وآلام الظهر ، ولكي تتخلصى من الوزن الزائد يجب أن تبتعدى عن عاداتك القديمة بالنسبة لتناول الطعام مع القيام ببعض التمرينات الرياضية التى تساعد على تماسك العضلات وتقوية الدورة الدموية واعطاء القوام الرشاقة المطلوبة ..

أما إذا كنت نحيفة ، فيمكنك ان تزيدى من وزنك بتناول الأطعمة النشوية بكثرة والحلوى والفطائر والمواد الدهنية مع الاكثار من تناول اللبن ومن تناول الحساء بجميع أنواعه .. كما يمكنك ان تتناولى بعض الحلوى مع كوب من اللبن فى الساعة العاشرة صباحا أو الخامسة بعد الظهر .

وتأكدى ان الموضة الحديثة تتطلب الجسم النحيف لذلك لاداعى للقلق ، وضعى فى اعتبارك ان زيادة الوزن لا تأتى عن طريق تناول قدر كبير من الطعام ولكن عن طريق أن يكون الطعام متوازنا .

الباب الثالث

صحتك أساس جمالك

★ **سيدتي :**

الصحة أساس الجمال ، وعامل عام من عوامل اكتماله .. هذه حقيقة لاشك أنك تدركينها تماما.. وهي تتطلب منك أن تهتمي بصحة كل جزء من أجزاء جسمك كالشعر ، والبشرة والقوام .. إن هذا الاهتمام هو جواز المرور إلى جمال مشرق متفتح ، نضير.. فكيف تصلين اليه ؟..

كيف تعالجين أى عيب من عيوب شعرك أو بشرتك ، أو قوامك ، بطريقة سليمة .

أولاً : صحة شعرك :

(ا) تساقط الشعر :

لابد من تساقط بعض الشعر يوميا أثناء تمشيطه ، ولذلك لا تقلقى إذا وجدت بعض الشعر المتساقط ، لانه من الطبيعى ان تسقط من ٨٠ إلى ١٠٠ شعره يومياً ، أما فى حالة سقوط الشعر بطريقة واضحه فاعرفى السبب الحقيقى لذلك ، فقد يرجع هذا إلى عدم تناول الطعام المتوازن ، او ضعف الصحة بوجه عام ، فإذا تأكدت من عدم ضعف الصحة ، فيجب أن

تنظمى طعامك بحيث يحتوى على الڤيتامينات والمواد التى يحتاجها الجسم كله ، وتؤثر على الشعر ، وأهم الڤيتامينات التى تفيد الشعر ڤيتامين "أ"، ومن الأطعمة التى تفيد الشعر أيضا الأسماك والمواد البحرية لاحتوائها على اليود والمواد البروتينية وكذلك الخضروات لأنها تحتوى علي الحديد وهناك حالات يظهر فيها تساقط الشعر بصورة واضحة ، ومنها ارتفاع درجة الحرارة أثناء المرض أو بعد الولادة ، ولكن تأكدى انه بمجرد استعادتك لصحتك سوف تختفى هذه الظاهرة تماما ..

(٢) قشور الشعر :

هناك أسباب كثيرة لظهور القشور فى شعرك ، منها ضعف الدورة الدموية فى فروة الرأس ، وعدم استعمال الشامبو المناسب لنوع الشعر وعدم شطف الشعر جيداً بعد الغسل ، وكثرة الدهون فى فروة الرأس ، وقد يؤثر فى بعض الأوقات الضغط العصبى على فروة الرأس فيمنع وصول الدم إليها ، ويمكنك علاج هذه الحالة باستعمال الشامبو المناسب وبإضافة الخل الى ماء الشطف فى كل مرة تغسلين شعرك فيها .

(٣) انقسام الشعر :

إذا لاحظت وجود انقسام فى الشعر من أسفل ، فتأكدى ان الحل الوحيد لهذه الظاهرة ان تقصى شعرك على فترات متقاربة ، وبذلك تعالجين هذا العيب .

(٤) الشعر الخالى من الحيوية :

استعمال المواد الكيماوية الشديدة المفعول بكثرة كما فى حالة الصبغة أو البرمانننت يؤثر على خلايا الشعر من الداخل وبذلك يفقد الشعر ليونته ،

ويجف بطريقة واضحة ، ويظهر أبعد ما يكون عن الحيوية ، والعلاج فى هذه الحالة يكون بعمل حمامات من الزيت للشعر لإضفاء الحيوية عليه مع عمل تدليك لفروة الرأس ، مما يساعد على تقوية الدورة الدموية فيها ، وبذلك يتغذى الشعر وتظهر اللمعة والحيوية .

(٥) دهون الشعر الزائدة :

يمكنك أن تتخلصى من الدهون الموجودة في الشعر باستعمال الشامبو الذى يخلو من الدهون وكذلك بغسل الشعر بكثرة لأن عملية الغسل تفقد الشعر قدرا كبيرا من الدهون ، كما يمكنك أن تتخلصى من الدهون التى تظهر فى الشعر بين كل مرة تغسلين فيها شعرك والمرة الأخرى بأن تمرى علي خصلات شعرك بقطعة من القطن مبللة بماء الكلونيا ، أو بأن تنثرى على شعرك قدراً كبيراً من بودرة التلك ، واتركيها لمدة ربع ساعة ، ثم استعملى الفرشاه جيدا فى التخلص من البودره بعد امتصاصها للدهون الموجوده فى الشعر ، كذلك راعى استعمال الفرشاة فى حالة الشعر الدهنى مرة كل اسبوع ،لأن الإكثار من استعمال الفرشاة فى هذه الحالة يتسبب فى تنشيط غدد الدهون الموجوده فى فروة الرأس ، ومن ثم تكثر الدهون .

(٦) تثبيت تسويحة شعرك :

فى حالة عدم تميز شعرك بالقوام بحيث يبدو ملتصقا بالرأس ، ولا تستمر تسريحته لمدة طويلة ، يمكنك ان تثبتى التسريحة بأن تمري على خصلات الشعر قبل لفه بقطعة من القطن مبللة بعصير الليمون ، وهذا سوف يضفى عليه الحيوية ويثبت التسريحة لمدة طويلة .

ثانيا : صحة بشرتك .

(١) كثرة الدهون :

يمكنك علاج بشرتك من هذه الحالة بأن تداومي على غسل وجهك مرتين أو ثلاث مرات في اليوم باستعمال الماء والصابون ، ثم مري بعد ذلك على وجهك بقطعة من القطن مبللة بسائل قابض للبشرة ، وعند استعمال مواد التجميل راعى عدم استعمال المواد التي تدخل فيها الدهون بكثرة واستعملى بدلاً منها أساس الماكياج السائل وأحمر الخدود الجاف ويمكنك عمل قناع لبشرة وجهك تفيدك في التخلص من الدهون باستعمال بياض البيض المخفوق جيدا .. ادهني وجهك وعنقك به ، مع ترك المنطقة المحيطة بالعينين ، اتركى القناع على وجهك لمدة ربع ساعة ثم اغسليه بالماء الدافئ ، وتذكرى ان الاهمال فى علاج البشرة الدهنية من الممكن أن يتسبب في ظهور الحبيبات فى وجهك ، لذلك اهتمى بالتخلص من الدهون الزائدة ، ولاحظى العناية بطعامك ، ولذلك راعى ان تقلى من تناول المواد الدهنية قدر استطاعتك .

(٢) جفاف البشرة :

يمكنك علاج هذه الحالة باستعمال الكريمات المغذية لوجهك والتى تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون ، كل ليلة قبل الذهاب إلى النوم ، وراعى استعمال مواد التجميل التي تحتوي علي الدهون مع عدم غسل الوجه أو تنظيفه باستعمال الماء والصابون ، واستعملى بدلا من ذلك الكريمات المنظفة للبشرة ويمكنك تغذية بشرتك بعمل قناع لوجهك مستعملة فيه صفار البيض المخفوق المضاف إليه مقدار ملعقة من زيت الزيتون .. ضعى طبقه

منه على الوجه كله مع ترك المنطقة المحيطة بالعينين ، وبعد ذلك تخلصى من القناع باستعمال الماء الدافئ فى غسل وجهك ويمكنك تغذية بشرتك بأن تضعى على وجهك كله طبقة غزيرة من الكريم ، ثم عرضى وجهك لبخار الماء لمدة عشر دقائق ، وسوف يعمل هذا على فتح المسام وامتصاص أكبر قدر من الكريم .

(٣) التجاعيد :

السبب فى ظهور التجاعيد فى البشرة هو قلة تغذية البشرة والمداومة عليها، أو إتباع نظام غذائى قاس ، أو الضغط العصبى لمدة طويلة ، وأهم شئ يجب مراعاته لاخفاء هذه التجاعيد هو تغذية البشرة بالكريمات المغذية مع التدليك يوميا ، وإستعمال الكريمات المرطبة للبشرة تحت الماكياج ، ومواجهة الحياة بتفاؤل ومرح ، ويمكنك أن تخفى هذه التجاعيد عند عمل الماكياج بأن تضعى عليها طبقه من الكريم الفاتح اللون دون نثر البودرة عليها .

(٤) المسام الواسعة :

هذه الحالة ترجع غالبا إلى عدم العناية بتنظيف البشرة جيداً وعدم استعمال سائل مقو للبشرة وقد تنتج هذه الحالة من استعمال البودرة بدون أساس الماكياج ويمكنك علاجها بنتظيف الوجه مرتين أو ثلاث مرات يوميا باستعمال الكريمات و السوائل المنطفة للبشرة ، ومع استعمال سائل مقو وراعى المرور على بشرتك بقطعة من القطن مبللة بسائل مقو قبل وضع الماكياج بطريقة منظمه ، ومن المهم فى هذه الحالة استعمال قناع لبشره الوجه مع كريم أساس مناسب لك .

(٥) الحبيبات والرؤس :

السودا والبيضاء:

هناك أنواع من الحبيبات .. فمثلا عندما تلاحظين انتشار الحبيبات فى وجهك قبل الذهاب الى موعد هام فمن الممكن إرجاع ذلك إلي بعض المتاعب في المعدة ، وهذه يمكن علاجها ببساطة ومن الخطأ فى هذه الحالة محاولة الضغط على الحبيبات بأصابعك لاخفائها ، فهذه الطريقة تأتي بنتيجة عكسية ، وقد تتسبب فى الالتهاب بصورة أكثر، ومن الأشياء التى تفيد فى علاج الحبيبات والرؤس البيضاء أو السوداء ، الاهتمام بنظافة البشرة على قدر استطاعتك فهذا يخلصها من الدهون الزائدة التي تنتج عنها هذه الحالات ، والطريقة الصحيحة ان تنظمي طعامك على قدر استطاعتك ، بأن تبتعدى عن المواد الدهنية والنشوية ، فهي تعمل على زيادة الحبيبات فى وجهك ، استعملى الصابون الطبى ، وابتعدى عن مواد التجميل التي تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون .

ترهل عضلات الوجه :

قد تظهر عضلات الوجه مترهلة وهذا يحدث حتى فى السن الصغيرة وفى حالة الذقن المزدوج أو حالة ترهل عضلات الخدين .

ويمكنك علاج هذه الحالة منذ البداية .. قومى ببعض التمرينات الرياضية ومنها ضم الشفتين ثم فتحهما جيداً ، وشدهما إلي الجانبين بقدر استطاعتك .

(٦) العروق الحمراء :

من الممكن ظهور عروق متقطعة رقيقة قريبا من سطح البشرة وهذا يحدث

غالبا فى البشرة شديدة الحساسية ، ومن أسباب حدوثها مثلا وضع الثلج علي البشرة مباشرة أو في حالة الطقس الشديد البرودة أو الشديد الحرارة ويمكنك حماية بشرتك من هذه الحالة بان تضعى عليها دائما طبقة من الماكياج تحمى البشرة من التعرض لعوامل الطقس ، مع مراعاة عدم غسل الوجه مباشرة بعد العودة من الخارج سواء كان الطقس شديد البرودة أو شديد الحرارة ، أما فى حالة ظهور هذه العروق المتقطعة علي سطح البشرة فيمكنك ان تخفيها باستعمال الماكياج المناسب ..

(٧) حب الشباب :

يظهر غالبا فى مرحلة المراهقة ومن الممكن أن يعالج ويختفى بسرعة ، أو قد يتسبب بعد ذلك فى مشكلة معقدة بالنسبة لبشرة وجهك ، ومقدار تأثير حب الشباب على وجهك يتوقف على نوع بشرتك وشعرك ، فاذا كانت بشرتك من النوع الدهنى وعندك قابلية لظهور القشور في شعرك ففى هذه الحالة يصبح حب الشباب من الأشياء التى تسبب لك أكبر المشاكل وبخاصة إذا كنت من النوع القلق ، لأن القلق يؤثر فعلاً على بشرة الوجه ويذهب بحيويتها ..

وهناك قواعد ثلاث للتخلص من حب الشباب وهى :

* راعى عند تناول طعامك البعد عن الأطعمة الغنية بالدهون وتجنبى الشيكولاته والأيس كريم ..

* نظفى بشرة وجهك على الأقل ثلاث مرات يوميا باستعمال نوع جيد من الصابون أو بالسائل المنظف للبشرة .

* لا تستعملى أساس الماكياج أو الكريمات التى تحتوى على نسبة

كبيرة من الدهون ، وراعى استعمال السوائل التى تساعد علي تجفيف الحبيبات التى تظهر على بشرتك وبذلك تختفى تماما من وجهك ..

(٨) ظهور الوحمة على بشرة الوجه :

أصبح الآن من السهل علاج الوحمة بعد تقدم الطب فى عمليات التجميل فاذا كانت الوحمة خفيفة فى الوجه فمن الممكن اخفاؤها باستعمال مستحضرات التجميل بفن واتقان ، أما اذا كانت واضحة جدا للعين فيمكن التخلص منها تماما بعمل جراحة تجميل وهى في معظم الأحيان مضمونه النتيجة .

ثالثا : عينـاك :

(١) الهالات السوداء :

من الممكن ان تنتج هذه الحالة من عدم الحصول على القدر الكافى من النوم ، وعدم التعرض للهواء المنعش لمدة طويلة أو السير على نظام غذائى قاس ، أو ضعف الصحة عموما ، ويمكنك تجنب حدوث هذه الحالة بان تنامى ثمانى ساعات يوميا على الأقل مع القيام ببعض التمرينات الرياضية مثل المشى والتنفس بعمق ، مع شرب خمس أكواب من الماء يومياً ، وبالنسبة لاخفاء هذا العيب عن طريق أساس الماكياج فيمكنك ان تغطى هذه المنطقة بطبقة من أساس الماكياج الفاتح في اللون بعض الشئ عن باقى الوجه .

(٢) سقوط الرموش :

وعلاج هذه الحالة يكون بتغذية الرموش كل ليلة ، بأن تضعى عليها طبقة

من زيت الخروع لكى تغذى الجذور وبهذه الطريقة يمكن التخلص من هذه المشكلة تماما .

(٣) تعب العينين :

اذا شعرت ببعض التعب فى عينيك أو لاحظت ظهور الاحمرار فيهما ، فاستعملى دائما "القطرة" ، يوميا او قومى بعمل غسيل للعينين ، وكذلك قومى بعمل التمرينات الرياضية الخاصة مثل تحريكهما بطريقة دائرية أو تغطية العينين براحتي اليدين بين وقت وآخر أثناء العمل أو القراءة لمدة دقيقة أو دقيقتين .

(٤) انتفاخ الجفون :

يمكنك أن تخلصى عينيك من أى انتفاخ فى الجفنين بعمل كمادات ، استعملى فى ذلك قطعا من القطن مبللة بماء الورد أو بالشاي الدافئ ، ضعيها على عينيك لمدة ربع ساعة ، مع رفع القدمين فى مستوى أعلى من مستوى الرأس وتأكدى أنه بتكرار هذه العملية سوف يختفى الانتفاخ تماما من جفنيك .

رابعا : قوامك :

(١) امتلاء القوام :

من أبرز عيوب القوام الامتلاء ، ويمكنك أن تتخلصى من هذا العيب وتكسبى جسمك الرشاقة ، بأن تقومى بتنظيم غذائك جيدا ، اقلى على قدر استطاعتك من تناول المواد الدهنية والسكرية والنشوية مع عدم الاكثار فى تناول الأطعمة بوجه عام وبخاصة فى حالة عدم قيامك بمجهود بدنى شديد لأن زياد السعرات الحرارية الموجودة فى الأطعمة إذا لم تستهلك أو تحرق

عن طريق الحركة تتحول الى ؛ مون فى الجسم ، ويمكنك الاستعاضة عن تناول المواد الدهنية والسكرية والنشوية بالإكثار من المواد البروتينية مثل البيض واللبن واللحوم ، كما يمكنك الإكثار أيضاً من الفواكه والخضروات الطازجة ، ويجب ممارسة التمرينات الرياضية .. كما تفيدك فى هذه الحالة حمامات البخار والتدليك ..

(٣) النحافة الزائدة :

يجب البحث عن أسباب النحافة فإذا كانت نتيجة مرض من الأمراض فيمكنك علاج المرض نفسه أما فى حالة عدم وجود اية أمراض فيمكنك علاج النحافة بطرق كثيرة منها الاكثار من تناول الأطعمة الدسمة بعض الشئ ، وتناول كوب من اللبن بين الوجبة والأخرى ، وراعى أن تبدئى يومك بتناول وجبة مغذية كاملة ، واذا كانت شهيتك " ضعيفة " فلا تجبرى نفسك على تناول الأطعمة بكثرة ، ولكن قومى بتناول خمس وجبات من الطعام يوميا بدلا من ثلاث وتناولى الطعام ببطء فالمضغ الجيد يساعد على الاستفادة من الطعام تماما ولابد أن تنالى قسطا من الراحة بعد تناول الوجبة الرئيسية فى اليوم ، وتذكرى أن النحافة قد تنتج من شدة العصبية أو الضغط العصبى بوجه عام ، ولذلك راعى أن تنظرى إلى الحياة نظرة وردية وابتعدى عن التشاؤم ، وفى أوقات كثيرة تفيد التمرينات الرياضية فى علاج النحافة فهى تقوى الدورة الدموية وتفتح شهيتك للطعام .

(٤) امتلاء أعلى الظهر :

هذه الحالة تنتج من امتلاء القوام بوجه عام ، ولذلك فعلاجها يكون بعلاج هذا الامتلاء .. ويمكنك التخلص أيضاً من هذا العيب بعمل تدليك لهذه المنطقة ، مع القيام ببعض التمرينات الرياضية ومنها الوقوف باستقامة ثم

ثنى الكوعين فى مستوى الكتفين ، ودفعهما إلى الخلف ، كررى هذا التمرين عدة مرات يوميا .

(٤) خشونة الكوعين :

يمكنك التخلص من خشونة الكوعين بدعكهما جيدا باستعمال نصف ليمونة ، فهذا يضفى النعومة عليهما ويظهر لونهما افتح قليلاً كما يخلصهما من الجفاف والخشونة وبعد ذلك اغسلى هذه المنطقة جيدا وقومى بوضع طبقة من الكريم المغذى أو السائل المغذى للبشرة عليها .

(٥) خشونة الركبتين :

قومى بالعناية بالركبتين وإضفاء النعومة عليهما باستعمال عصير الليمون مع وضع طبقة من الكريم المغذى بعد ذلك عليهما .

(٦) خشونة اليدين :

راعى دائما الاهتمام بتغذية بشرة يديك باستعمال الكريمات المغذية التى تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون لأن اليدين تتعرضان للماء والصابون بكثرة طوال النهار ضعى عليهما طبقة من الكريم المغذى أو السائل المغذى بعد كل مرة تغسلين فيها يديك ، ويمكنك حماية اليدين من الجفاف إذا استعملت قفازاً من المطاط عند القيام بالأعمال المنزلية الثقيلة .

(٧) تقصف الأظافر :

قد ينتج من السير على نظام غذائى مبالغ فيه ، أو تعرض اليدين للمواد القابضة لفترة طويلة او عدم التعرض للهواء المنعش لفترات طويله ، أو عدم تناول القدر الكافى من الكالسيوم فى طعامك ، ويمكنك علاج هذه الحالة

بمراجعة أصناف الأطعمة التى تتناولينها ، والإكثار من تناول اللبن والجبن والخس وكذلك أكثرى من تناول الجيلى ، فإن هذه الأنواع تعمل على تقوية الأظافر وهناك طريقة أخرى لتقويتها وهى عمل حمام زيت لأظافرك بأن تضعى أطراف أصابعك فى وعاء به زيت زيتون دافئ لمدة ربع ساعة ، فهذا يساعد على تقوية الأظافر وعدم تقصفها بسهولة ، وكذلك راعى الخروج في الهواء المنعش وحماية اليدين بقدر استطاعتك من التعرض للمواد القابضة ، وعدم إطالة الأظافر بصورة مبالغ فيها لان هذا يساعد على تقصفها بسرعة .

والأظافر المتقصفة البعيدة عن الجمال تؤثر على جمال يديك ، وتؤثر على الصحة بوجه عام على الاظافر ففى حالة الانيميا الحاده من الممكن أن يتغير لون الأظافر ، وفى حالة نقص الكالسيوم فى الجسم فانها تتقصف .. وبذلك يمكنك علاج أظافرك عن طريق تقوية صحتك وتعويض النقص الموجود بالنسبة للحديد فى الدم أو الكالسيوم بتناول الأطعمة التى تحتوي عليها .

(٨) ترهل الصدر :

ويحدث الترهل فى الصدر من امتلاء القوام بصورة عامة أو عدم القيام بالتمرينات الرياضية التى تساعد على تماسك وتقوية العضلات أو من نظام غذائى لنقص الوزن بصورة سريعة او عدم تناسق القوام ، ويمكنك علاج هذا العيب باستعمال السوتيان المناسب ، وبالوقوف والجلوس بطريقة مستقيمة مع شد عضلات المعدة إلى الداخل ، والقيام بالتمرينات الرياضية التى تساعد على تقوية عضلات الصدر، كذلك راعى بعد الانتهاء من أخذ الحمام الدافئ ان تنثرى بعض الماء البارد على الصدر ، لأن هذا يساعد

على تماسك العضلات الموجودة فى هذه المنطقة وعدم ترهلها .

(٩) امتلاء المنطقة التى تعلو القدم :

وهذه الحالة تنتج من الوقوف لمدة طويلة يوميا أو استعمال الحذاء الذى يتميز بالكعب العالى أو بالامتلاء بوجه عام فى القوام وعدم القيام بالتمرينات الرياضية ، ولعلاج هذه الحالة اتبعى نظاما غذائيا معقولا ، ولاحظى أن تصعدى وتهبطى السلم على أطراف أصابعك واسترخى مع وضع القدمين فى مستوى أعلى من الرأس وعمل تدليك لهذه المنطقة مع مراعاة أن تكون حركة اليد من أسفل إلى أعلى أثناء عملية التدليك .

(١٠) تشقق القدم وخشونة الكعبين :

ويمكنك علاج هذه الحالة باستعمال حجر الخفاف أثناء دعك القدمين ، عند أخذ الحمام الدافئ وقومي بعد تجفيف قدميك بوضع طبقة من الكريم المغذى للبشرة مع تدليك المنطقة جيدا ، أما فى حالة ظهور الكالو أو الجلد الميت فى مناطق من القدم فيمكنك استعمال حجر الخفاف أيضاً ، مع الذهاب لاخصائى فى علاج الكالو لأن الشعور بالتعب فى القدمين يؤثر على شكل الوجه ..

(١١) خلل الغدد :

تذكرى أن وجود بعض الخلل فى الغدد قد يتسبب فى امتلاء القوام وبخاصة أى خلل فى الغدة الدرقية اذا كانت فى حالة خمول وهذا يحدث غالباً في العمر المتقدم ولكن هناك بعض الحالات تحدث بالنسبة للشابات وهذه يمكن علاجها بسهولة ، وخاصة بعد معرفة المرض ، وفى حالة خلل الغدد لا يؤثر السير على نظام غذائى فقط في إنقاص الوزن ، ولذلك يجب

المبادرة فى العلاج بالذهاب إلى طبيب اخصائى .

(١٢) نقص الحديد والأنيميا :

إذا كنتِ تعانين من نقص الحديد فى جسمكِ فيعمل ذلك على إظهار وجهك باهتاً كما يحدث تقطع فى النفس بالنسبة لك اذا قمت بأى عمل من الأعمال ، كما تشعرين دائما بتعب مُبالغ فيه أثناء العادة الشهرية وبسوء الهضم بوجه عام .. وسبب الانيميا غالبا ما يرجع إلى عدم وجود حديد كافى فى الدم ، وهذا يحدث غالبا من عدم الانتظام فى تناول وجبات الطعام وتذكري أن هذا يمكنك علاجه إذا تناولت البيض فى طعام الافطار ، كما يجب أن تتناولى الكبد مرة فى الاسبوع على الأقل مع تناول قدر من اللحوم يوميا ، وهذا يعمل على علاج نقص الحديد فى الدم بطريقة طبيعية ، إلي جانب العقاقير التى تساعد على علاج الانيميا وتزيد نسبه الحديد فى الدم

(١٣) التعرض للهواء المنعش :

التعرض للهواء المطلق بانتظام يفيد الصحة كثيرا كما يفيد جمالك ، ولذلك راعى دائما التنزه فى الأماكن الطلقة ويمكنك الوصول إلى هذا عن طريق الوقوف أمام نافذة مفتوحة فى الصباح كل يوم واستنشاق الهواء بعمق على هيئة شهيق وزفير ١٢ مرة على الأقل ..

(١٤) الڤيتامينات :

إذا كنت تتناولين الطعام المتوازن ، فأنت لا تحتاجين فى هذه الحالة الى أقراص الڤيتامين لتقوية صحتك ، أما فى حالة السير على نظام غذائى قاس فيمكنك ان تتناولى الڤيتامينات لكي تضمنى أن كمية الطعام القليلة لا تضر بصحتك .. وتضفى عليك الحيوية والتألق والانتعاش .

نصائح عامة :

* إذا لاحظت تغير لون يديك بحيث أصبح يميل الى الأزرق في الطقس البارد ، فهذا يدل على ضعف الدورة الدموية فيهما، ولذلك حاولى تخصيص خمس دقائق على الأقل فى تحريك راحة كل يد بطريقة دائرية مع رفع اليدين الى أعلى وإلى أسفل لتقوية الدورة الدموية .

* لكى تظهرى أظافرك فى أحسن منظر ، داومى على تغذية الجلد الرقيق المحيط بالظفر باستعمال الزيت المغذى مع محاولة دفع هذا الجلد الرقيق إلى الخلف أثناء تجفيف يديك بعد غسلهما .

* قبل استعمال طلاء الأظافر ، حاولى دعكها باستعمال فرشاة مع ماء ورغوة صابون فهذا يخلص الأظافر من آثار الكريم التي قد توجد عليها ، وبذلك تكون معدة للطلاء ، ويفضل ايضا وضع طبقة من الطلاء عديم اللون كطبقة أساس للطلاء المستعمل لكيلا يفسد سريعا .

* اهتمى بالساقين ، حاولى تقوية الدورة الدموية فيهما باستعمال السائل المغذى للبشرة مع التدليك مبتدئة من اطراف الأصابع إلى أعلي ، على أن تكون طريقة التدليك بالزيت السريع .

* تجنبي التخلص من طلاء الأظافر عن طريق تقشيره ، فهذا يضعف أظافرك ، وفى حالة رغبتك فى وضع طلاء أظافر جديد ، حاولى أولاً التخلص من آثار الطلاء السابق باستعمال قطعة من القطن مبللة بالمادة المزيلة للطلاء والتى يدخل فى تركيبها الزيت .

* التمرينات الرياضية تفيد فى تقوية القدمين بدرجة كبيرة ، ولذلك داومى علي مزاولتها ومن التمرينات التى تفيدك وضع القدمين على كتاب ومحاولة تقليب صفحاته باستخدام أصابع القدمين .

* للتخلص من التعب فى القدمين ، حاولى أن تضعى قدميك كل ليلة فى ماء دافئ مضافاً إليه قدر من ملح الطعام فهذا يساعد علي الاسترخاء فى القدمين والتخلص من كل آثار التعب مع العناية بدعك المناطق الخشنة فيهما ووضع قدر من الكريم المغذى لاضفاء النعومة عليها .

* عند السير على نظام غذائى ، اختارى النظام الذى يتمشى مع نوع حياتك أو الذى يناسب الأنشطة التى تقومين بها لأنه من الخطأ السير على نظام غذائى قاس اثناء قيامك باعمال تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً .

* حاولى فى نهاية النهار أن تحصى المواد والاطعمة التي تناولتها طوال النهار وتاكدى انك اذا كنت قد أكثرت من تناول الحلوى والنشويات ، فإنك فى بداية الطريق إلى السمنة حاولي بعد ذلك تنظيم الغذاء بطريقة تقلل من فرصة زيادة الوزن .

* إذا لاحظت أن وزنك ازداد بعض الشئ ، فيمكنك تخصيص يوم بأكمله لشرب سوائل فقط ، مع عدم إضافة السكرلأى نوع من أنواع العصير ، ومن الأفضل أن يكون هذا اليوم غير مشحون بالعمل .

* تجنبى تماما تناول الأطعمة المحمرة اذا كنت تسيرين على نظام غذائى للتخلص من السمنة ، ويمكنك الإكثار من اللحوم المشوية والمسلوقة مع الخضروات والفاكهة الطازجة .

* للتخلص من ترهل عضلات المعدة ، حاولى شد العضلات إلى الداخل فى أى وقت تجدين الفرصة لذلك ، ثم ارخيها ، ان هذا التمرين يقوى العضلات ويخفى الترهل تماما ..

* فى حالة إذا كنت نحيفة أو ممتلئة ، حاولى مراقبة وزنك على فترات متقاربة ، وأحسن وقت لمعرفة الوزن الصحيح يكون بعد مرور عشرة أيام

من بداية الدورة الشهرية ..

* انتظمى فى شرب اللبن يوميا ، فهو يساعد على بناء الجسم كما يعطى البريق للشعر وللبشرة ولذلك لا تهملى فى هذه الناحية .

* من التمرينات التي تساعد علي تقوية وتماسك عضلات الجسم كله ، قفى مستقيمة مع فتح القدمين واستعملى كرة قدم أو وسادة صغيرة مع رفع الذراعين أعلى الرأس ، حاولى ترفعى جسمك إلى أعلى حتى ترتكزي على أطراف أصابع القدمين ، ثم حاولى أن تثنى جذعك إلي الأمام مع وضع الكرة بين القدمين ، عودى الى الوضع الزول ، ثم كررى هذا التمرين عشر مرات علي الأقل ..

* لتماسك العضلات فى منطقة الأرداف ، قومى بهذا التمرين :

اجلسى على الارض مع مد الساقين إلى الأمام ووضع راحتى اليدين على الركبتين ثم حاولى انزلاق يديك ببطء الى أن تصل للمنطقة التى تعلو القدم مباشرة ، مع مراعاة رفع رأسك الى أعلى واتجاه أصابع القدمين إلى الأمام ، استمرى على هذا الوضع لمدة دقيقة ، ثم عودى إلي الوضع الأول كررى هذا التمرين ست مرات .

* من التمرينات التى تفيد فى نحافة الخصر :

قفى مستقيمة مع امساك طرفى عصا فوق الرأس ، ثم حاولى أن تتجهى بجذعك مرة جهة اليمين وأخرى جهة اليسار ، كررى هذا التمرين عشرين مرة .

* حاولى دائماً أن تكون هناك نافذة مفتوحة أثناء نومك لتجديد الهواء فى الغرفة إلا فى حالة البرودة الشديدة ، لأن وجود الهواء المنعش فى الغرفة يساعدك على النوم بطريقة مريحة كما يمنع ظهور الانتفاخ فى الجفن

الذى يحدث غالباً نتيجة عدم تجديد الهواء .

* للتخلص من الشعور بالتعب فى المعدة ، حاولى أن تتنفسى بعمق فى الهواء الطلق ، والتنفس العميق يفيد ايضا فى التخلص من الضغط العصبى ويشعرك بالراحة والاسترخاء .

* راعى دائما عند الوقوف أن يكون ظهرك مستقيما ، ولكى تحكمى ما إذا كانت طريقة وقوفك صحيحة أم خطأ ، حاولى أن تسندى ظهرك على الحائط المجاور مع ضم القدمين بحيث تكونان بعيدتين عن الحائط ، بمقدار ثلاث بوصات ..

* الجرى فى نفس المكان طريقة رائعة لبداية اليوم ، فمع عدم التحرك من المنطقة ، حاولى الجرى على أطراف أصابعك خمسين مرة مع سند راحتى اليدين على منطقة الخصر ..

* مرنى نفسك على أن ترفضى تناول ، قدر آخر من الحلوى فى أى مكان تكونين فيه سواء كان حفلا أو دعوة غذاء ، فإذا أمكنك أن تحققى القدرة على التحكم فى هذه الناحية ، فانك بذلك سوف تكسبين نصف الجولة بالنسبة لرشاقة قوامك .

* المنطقة الموجودة أعلى الذراعين قد يشوهها وجود بعض الحبيبات الصغيرة ، ولذلك حاولى دعك هذه المنطقة بقوة باستعمال قطعة من قماش الفانلة ، وبعد ذلك ادعكيهما جيداً أثناء الحمام ، ومن الأشياء التي تساعد على تماسك العضلات فى هذه المنطقة وتقوى الدورة الدموية فيها الغوص تحت الماء .

* اذا لاحظت ظهور بعض الحبيبات فى منطقة أعلي الظهر ، فراعى أثناء الحمام دعك هذه المنطقة بالفرشاة الخاصة بهذا الغرض ، ثم جففي

المنطقة جيدا باستعمال فوطة حشنة ، وبعد الانتهاء من الحمام ، مرى على الحبيبات بقطعة مبللة بسائل مطهر .

* تذكرى أنه لا توجد مادة مزيلة لرائحة العرق تأخذ مكان الحمام الدافئ المنتظم ، ولذلك حاولى أخذ حمام يومى ، وبعد ذلك استعملى المادة المزيلة لرائحة العرق فتشعرين بالانتعاش دائما .

الباب الرابع

إلى بنت ١٦ سنة

أهلاً بعالم النضج والشباب :

نعم يا صديقتى:

أنت الآن تودعين عالماً قديماً .. لتستقبلي عالما آخر جديداً .. إنك تودعين عالم الطفولة والصبا ، لتستقبلى عالم الشباب والنضج ، وفرق كبير بين العالمين .

فرق بين الهدوء والاطمئنان ، وبين الاضطراب والقلق .

فرق بين الحياه خارج النفس ، وبين الحياة داخلها .

نعم فأنت الآن تعيشين مع نفسك وجها لوجه .. إنك تعيشين لها وبها.. كل تفكيرك فيها وكل أحلامك حولها .

وتفكيرك لا يكف لحظة من النهار ، وأحلامك لا تنام لحظة من الليل !.

ان " عفريتا " لا تعرفين مصدره قد استيقظ في أعماقك ، وأشعل النار فى نفسك وانت لا تعرفين متى يمكنك أن تسيطرى عليه ، وترديه إلي قمقمة ! .

سيظل هذا " العفريت " يقلقك .

سيركب راسك حينا ليخدعك عن نفسك ، ويصور لك أنك دائما على حق وأن " ماما " و " بابا " علي باطل !!..

سيزين لك الاختلاف مع زميلاتك وصديقاتك سيجعل من شخصك محور الدنيا ، ومركز الكون سيضع على عينيك منظارا عجيبا ، يريك الحبة قبة والقبة حبة ، والظلام نورا ، والنور ظلاما ..

سيحملك حينا الى أقصى اليمين وأحيانا إلى أقصى اليسار ..

" عفريت " غريب !!.

ولكنه فى الحقيقة ليس كذلك .

انه قريب منك .. بل إنه أقرب اليك من كل قريب !..

إنه ليس إلا " نفسك ".. نفسك التى لم تلتقى بها من قبل ، ولم تعرفيها فى أيام الطفولة والصبا .

هيا بنا اذن لنتعرف على نفسك ، لنتخذ منها صديقا ، ونقيد "عفاريتها"، ونخزى " شياطينها " .

وقت قصير :

انك الآن تسيرين نحو عامك السادس عشر .

ياه .. مازال أمامك أربع سنوات أو خمس ، حتي تبلغى العشرين ، سن النضج كما يقولون ، يالها من سنوات عديدة .. ألست تقولين ذلك فيما بينك وبين نفسك ؟

ومع ذلك فسوف يأتى اليوم الذى تنظرين فيه إلى الوراء ، وتحسين ، وقد

بلغت العشرين ، ان السنوات قد مرت بسرعة .. كيف إذن يمكنك أن تستغلي هذه السنوات لتشعرى عند بلوغك العشرين بأنها على استعداد لمواجهة كل المشاكل التي يحملها لك المستقبل .. كل المشاكل التى يواجهها الكبار الناضجون ؟.

فى قدرتك يا صديقتى أن تقررى ما تريدينه من هذه السنوات .. هل تريدينها سنوات لعب ولهو ؟.. هل تحبينها لحظات متعة عابرة ، ولذة تقتنصينها من هنا وهناك ..

تذهبين إلى السينما ، وتترددين على النادى ، وتزورين هذه الصديقة أو تلك ؟.

أو تراك أكثر واقعية من ذلك ، فتنظرين إليها علي أنها جزء لا يتجزأ من حياتك .. فترة إعداد وتدريب .. سنوات للدرس كما هى للمتعة .. وقت تتعلمين فيه كيف ينبغى أن تكون الحياة ؟.. إذا كنت كذلك ، فهاتي يدك أشد عليها مهنئا .

لقد وضعت قدميك علي أول الطريق القويم ..

ان معرفة هدفك والعمل على تحقيقه هى غايتك التى لا ينبغي أن تغيب عن ناظريك طوال هذه السنوات .

هناك أسباب لتقلبات مزاجك

من مشاكلك الأولى ، في طريقك الى معرفة نفسك ، هذه الحيرة التى تملأ حياتك .. فنفسك التى تلتقين بها الآن ، ليست هى " النفس " التي عرفتها من قبل .. انها شئ يختلف عنها تماما .

فبعد أربعة عشر ، أو خمسة عشر عاما ، من العيش فى سلام مع نفسك

تستيقظين ذات يوم وإذا أعمال وأقوال وأفكار تصدر عنك .. وكلها غريبة عليك ، لا تصدقين أنها أعمالك أو أقوالك أو تفكيرك ، ثم إنك في لحظات تحلقين في السماوات طربا ونشوة ، وفي لحظات أخرى ، تهبطين إلى الحضيض حزنا واكتئاباً .

وأنت ، في أيام تحسين بالنشاط والخفة يملآن جوانحك ، وفي أيام تالية يزحف التعب على جسمك ، ويرسم خطوطه الكئيبة على وجهك .

في ساعة ترضين عن كل شئ .. وفي أخرى تغضبين على كل شئ ، الأشياء التي كنت تستمتعين بها أصبحت تدعو إلى الملل .. وأصدقاء الأمس أصبحوا صغاراً لا يمكن أن نلتقي بهم فكرا أو عاطفة .. وأنت كلما تأملت نفسك ، ازددت لها عجبا ، ومنها تعجبا !!..

ولكن لا داعي للعجب يا صديقتي ..

فأسباب هذه الثورة معروفة .. إنها التغيرات التي أصابت جسمك ..

صحيح انك بدخولك مرحلة الشباب ، لم تولدي من جديد ، ولكنك مع ذلك تبدئين سلسلة من التغيرات الجسمية المعقدة الغريبة ستؤثر على انتقالك من الطفولة إلى الرشد في الوقت الذي تنتقل فيه شخصيتك إلى مرحلة جديدة هي مرحلة النضج والاكتمال وأنت يا صديقتي تعرفين أن صحتك الجسمية والعقلية مرتبطتان إلي حد كبير ..

وانت لو عدت بذاكرتك إلى أيامك الأولى في المدرسة ، لتذكرت كيف كانت هذه الفتاة أو تلك تصاب بالقئ او الصداع عندما يأتي يوم الإمتحان

وانت تعرفين كثيرا من الزميلات ، إذا أصابهن الصداع ، انعكس ذلك على نفوسهن حزنا واكتئابا ، فالصلة قائمة إذن بين الجسم والعقل ..

والتغيرات التي تصيب جسمك الآن ، تستطيع بدورها أن تحدث تغيرات

فى مزاجك ، وتطلق العنان لعواطفك لم تكونى على علم بها من قبل .

والتحكم فى مزاجك ، والسيطرة على عواطفك ، هما بعض المهام التى تنتظرك فى هذه المرحلة الجديدة من حياتك .

ما هى التغيرات التى تصيب جسمك ؟.

نعم .. ما هى التغيرات التى تصيب جسمك ، وتنعكس آثارها على مزاجك وعواطفك ؟.. إن عملية التغير تبدأ فى سن البلوغ .. والبلوغ يبدأ عندما يكون جسمك مستعداً للنضج .

واستعداد الجسم للنضج يتفاوت من حالة لأخرى .. فقد يبدأ هذا الاستعداد مبكرا فى العاشرة ، وقد يتأخر حتى السادسة عشرة ، أما فى العادة فيكون ما بين الثانية عشرة والثالثة عشرة .

والبلوغ يبدأ عندما تأخذ الغدد التى تسيطر على النمو والنضج فى عملها ولكنك لن تشعري بهذا العمل ، إلا بعد رؤية علاماته الخارجية ، فالشعر ينمو تحت الابطين ، وفى أماكن أخرى من الجسم ، والصدر يأخذ فى الارتفاع ، والردفان يستديران .. ولكن أخطر هذه العلامات واعظمها أثرا فى نفس الفتاة هى الدورة الشهرية .. إنها الدليل القاطع علي أنك انتقلت إلى عالم الأنوثة .. وهذا الانتقال يحمل فى طواياه نوعا من القلق ، والخوف المبهم ، ولكن لا داعى يا صديقتى إلي الخوف فهذه سنة الطبيعة وكل نساء العالم ، وكل الناضجات من الفتيات ، يلتقين معك فى هذه الحالة .

* * *

لماذا الخلاف الدائم بين الوالدين وبنت الـ ١٦ سنه ؟

وعندما يتحدث الناس عن بنت ١٦ يفترضون دائما الصدام والخلاف بينهما وبين والديها .. فهل مثل هذا الخلاف ضرورة لا مفر منها ؟.

الي حد ما .. هو كذلك ..

فسن ١٦ سنة او ماقبلها هى سن التفتح ، والنمو والسير نحو النضج بخطى سريعة .. والنضج هو استقلال بالشخصية ، وحرص علي تأكيد الذات ، والأبوان الحصيفان هما اللذان يدركان هذه الحقائق ، ويعملان على مواجهتها.. فإذا كان الشعار الذى يرفعانه في أولي سنوات المراهقة هو .. الطاعة فينبغى أن يكون الشعار المرفوع فى أواخرها (١٦ ومابعدها) هو المسئولية .

أما انت يا صديقتى ، فعلى الرغم من طبيعة المرحلة الصعبة التى تجتازينها ، فان فى استطاعتك أن تهبطى بدرجة الحرارة إلي مستوي معقول .. كيف ؟

* لا تنسى روحك المرحة ..ان ابتسامه رقيقة ، أو نكته مرحة ، أو ردا لبقا ، كفيلُ بأن يضع الماء على النار .. كذلك لا تنسى احساسك بالعدل ..

ان ابويك يعلقان كثيرا من أحلامهما ، ويبذلان كثيرا من وقتهما ومالهما بل وعواطفهما ، فى هذه السنوات القليلة ، فلا تبخلى عليهما بإظهار تقديرك لجهودهما ، الصبر واللباقة هما دليل ذلك التقدير ..إن الطريقة التى تعاملين بها والديك هي أول اختبار لنضجك .

* دعى الأبواب مفتوحة بينكم .. لا تغلقيها أبدا .. وإذا كان من الصعب ان تفعلي ذلك ، فأخبريهما بما تفعلين وما تفكرين فى عمله .. ودون انتهاك

لخصوصيتك ، يمكن أن تهيئى لهما الفرصة لمعرفة ألوان نشاطك .. فلماذا تلوذين بالكتمان ، إذا لم يكن هناك ما يخجلك ؟..

*لا تحولى مناقشاتك إلى جدل عقيم .. فاذا كنت تعتقدين أن الحق فى جابنك ، فلماذا لا تؤيدين ذلك بالمنطق السليم والحجة الواضحة ؟.. إن مثل هذا الأسلوب كفيل بإقناعهما بوجهة نظرك ، دون حاجة إلى صراخ أو دموع .

* كوني دائما مستعدة للالتقاء فى منتصف الطريق .. إذا كنت ترين أن مصاريفك اليوميه ينبغى أن تكون عشرة قروش ، وهما يريان أن خمسة تكفى فلا بأس من موافقتك على ستة أوسبعة .

* لا تلجئى إلى الكذب أو الخداع لمجرد أنهما " أسهل ".. لأن من يبحث عن الثقة لابد أن يقدم الدليل على جدارته بها .

* كلما زادت معرفة والديك بصديقاتك ومعارفك ، اكتسبت انت مزيدا من الحرية . . فربما كان تعسفهما معك راجعا إلي خوفهما من المجهول لاشك وان صديقاتك ومعارفك من الطراز الذى يرضى والديك .. اليسوا كذلك ؟..

نعم .. لماذا كان لنا آباء وامهات ؟.

أولا وقبل كل شئ .. لنحبهم ..

فمن أجمل الاشياء فى الحياة ان تكون لك علاقات حب دافئة مع والديك وانت معرضة لنسيان هذه الحقيقة فى هذه المرحلة من مراحل حياتك .. بعد أن أصبحت لك علاقات جديدة مع المعارف والزميلات .. لا ياصديقتى لا تنسى ان علاقاتك بوالديك ابقى وأقدر علي الحياة .. والآباء والامهات قد وجدوا لنستكشفهم من جديد فى مثل هذه السنوات من العمر ، انك فجأة ستنظرين الى والديك على انهما انسانان قبل كل شئ .. وهذه النظرة

سوف تكشف لك عن أعماق جديدة فيها ، فسوف تدلك على جوانب جميلة لم تستطيعى رؤيتها من قبل .

وقد وجد الاباء والامهات لنلجأ اليهم فى الشدائد ، لن يصفك احد بالجبن إذا صرخت من أجل نجده والديك لك عند الضرورة .. ان احدا لا يتوقع منك الاستقلال قبل ان تبلغى الحادية والعشرين .

وقد وجدوا أيضاً لنكون ابراراً بهم ، متسامحين معهم فليس كل الآباء والأمهات كاملين .. وقد يكون لوالديك أخطاؤهم أو خطاياهما .. فلا تكونى فى حكمك عليهما أكثر قسوة من حكمك على صديقاتك ، أو على الشخصيات التى تلتقين بها فى كتبك ورواياتك .. أن من أجمل الصفات التى يمكن أن تتحلى بها فى مثل سنك : الحنان والصبر ، ابدئى بهما أهل بيتك ، ولا بأس بعد ذلك أن تكون لك مبادئك ومستوياتك فى السلوك .. فعلى المدى الطويل سيكون من واجبك أن تقررى ماتؤمنين بأنه خطأ ، وما تعتقدين أنه صواب .. ومع ذلك فيمكنك أن تظهرى عدم موافقتك على عمل شئ يفعله الآخرون دون اتهام لهم.

لا تنسى أن حبك واحترامك لوالديك ربما كانا الحل الوحيد لمشكلتهما فلا تبخلى عليهما بالحب والاحترام لمجرد رغبتك فى اثبات أنك على حق .

وقد وجد الآباء والأمهات لنتعلم منهم .. أن لديهم الكثير الذى يستطيعون تقديمه الينا فى هذا المجال .

وإذا كانت لدينا الرغبة الصادقة فى التعلم ، فأغلب الظن أن علاقتنا بهم سوف تزداد رسوخاً فى أثناء هذه العملية

لقد وجد الآباء والأمهات من أجل سعادتنا .. من أجل تسديد خطانا ، فلا أقل من أن نشعرهم بعرفاننا بالجميل .

الباب الخامس

نصائح لجمال بنت ١٦ سنة

فى هذه المرحلة من العمر تكون البشرة دهنية مع ظهور بعض الحبيبات ، ولذلك يجب العناية بها .

التنظيف :

قومى بغسل وجهك بالماء والصابون مرتين أو ثلاثاً يومياً .

التقوية :

استعملى السائل المقوى للبشرة لدعك الوجه جيداً فهذا يساعد على فتح مسام الوجه ، فلا تتجمع بها الاقذار ، وتظهر الحبيبات فى الوجه بحيث تشوه البشرة ، كذلك راعي عدم استعمال مواد التجميل من الآن لأن البشرة الصافية الجميلة بطبيعتها لا تحتاج لاى مواد تجميل ..

البشرة التى تجمع بين الدهون والجفاف :

تظهر فيها الدهون فى مناطق مثل الأنف والجبهة والذقن كما يظهر الجفاف من الخدين ولمثل هذا النوع من البشرة اعتني بالمناطق الجافة

بطريقة العناية بالبشرة الجافة وبالمناطق الدهنية بطريقة العناية بالبشرة الدهنية ..

أعتنى ببشرتك:

لا تظنى يا فتاتى أن أحمرالشفاه ، والبودرة هما كل شئ فى قصة التجميل ، إنها قصة طويلة ، بدايتها ليس الأحمر أو الأبيض ، وإنما هي بشرتك .. تألقها وصفاؤها ..

ان جمال وجهك يتوقف أولاً وقبل كل شئ علي هذا التألق والصفاء.

فكيف تحصلين على بشرة متألقة صافية ؟.

لعلك يافتاتى تعرفين ان جلدك كائن حى ، لا يتوقف عن العمل ليل نهار انه يفرز كثيرا من المواد أثناء النوم واليقظة ، ولما كان جلدك شابا ، فانه فى العادة يفرز مادة دهنية رطبة ، ولكن هذه المادة إلي جانب فائدتها ، تحدث بجلدك كثيراً من الأضرار انها تساعد على تجمع ذرات الغبار والجراثيم ، وتعلقها ببشرتك .

لذلك كان من واجبك ان تعتنى كل العناية بنظافة بشرتك ، إن تراكم الغبار والجراثيم سيساعد على تكوين البثور السوداء و"الدمامل" .. فاذا كانت بشرتك من النوع الدهني ، فان هذه البثور والدمامل ستكون خطرا كبيرا على بشرتك ، ويزداد هذا الخطر حدة إذا انت استخدمت بعض مستحضرات التجميل التى تحتوي على مواد دهنية " ككريم الأساس مثلا" ..

والكريم المنظف هو خير ما يستخدم لتنظيف بشرتك ، إنه يساعدك على تحليل الدهنيات الصلبة ، أما تنظيف المسام من البثور فيكون عن طريق

استخدام قطعة من نسيج الصوف القطنى .. بللى هذه القطعة من النسيج بالماء البارد ، ثم اعصريها جيداً ، ونظفى بها وجهك ، ثم اغسليه بعد ذلك بالصابون والماء الدافئ ، وأخيراً اشطفيه مرتين بالماء البارد ..

أعتنى بعَيْنيك :

لكى تحافظى على جمال عينيك ، وتزيديهما بريقا ولمعانا ، اغسليهما كل ليلة من الخارج قبل النوم بماء الورد ، أو بالشاى الدافئ بدلاً من الماء .

وقد تنهضين من نومك منتفخة الجفنين ، فسارعى بربتهما برقة ، بواسطة قطعة من القطن مبللة بالماء المالح مع مراعاة الحذر من دخول الماء المالح داخل العين . ..

ولكن إياك ان تستعملي القلم في رسم عينيك ، وخاصة عند الصباح ، فان ذلك لا ينسجم مع سنك الفتية ، أما فى المساء فيجوز ان تمسحى جفنيك بكريم لا لون له ، إذ من شأن ذلك أن يضفى على عينيك بريقا متألقا .

حاجباك :

دعى حاجبيك علي هيئتهما الطبيعية ، ولا تحاولى أبداً أن تغيرى منهما شيئا ، اللهم الا التقاط الشعيرات المتناثرة ، والتى تخرج عن حدود الخط الطبيعى لهما ، أما اذا كان حاجباك متقاربين أو ملتصقين ، فوسعي المسافة بينهما .

وللعناية بالحاجبين ، فرشيهما كل صباح بفرشاة عليها بعض البريانتين أولا فى الاتجاه العكسى لمنبت الشعيرات ثم فى اتجاهه الطبيعى .

رموشك :

لا تستعملي الريميل أبداً في رموشك ، بل دعيها طبيعية ، ولكن اعتني بنظافتها ، وداومي كل ليلة على تدليكها بزيت الخروع ، فان ذلك يغذيها ، ويجعلها غزيره لامعة ، وفرشيها الى أعلى بفرشاه صغيره حتى تبدو مقوسة مع الحرص على عدم دخول الزيت داخل العين .

شفتاك :

ليس هناك أجمل من أن تبدو شفتاك أقرب ما يكون إلي الطبيعة ، فاستعملي اللون الوردى الباهت في صبغهما ، وإذا كانتا كبيرتين اكثر مما يجب ، فحاولي تصغيرهما بوضع الأحمر داخل حدودهما الطبيعية وبالعكس إذا كانتا رفيعتين ، فوسعيهما برسم حدود خارجية .

أنفك :

يحدث أحياناً كثيرة أن يبدو الأنف محتقنا بعض الشئ ، وخاصة بعد تناول وجبات الأكل ، فامتنعي عن تناول المنبهات كالقهوة والشاى ، وإذا استمر الأنف رغم ذلك محتقنا ، فاعرضي نفسك على طبيب ، اذ لابد ان يكون هناك اختلال في الدورة الدموية .

أما اذا كان أنفك يبدو لامعا ، فلا تحاولي إخفاء هذا اللمعان بوضع البودرة بكثرة لأنها ستبدو متكتلة ، وإنما عالجيه بغسله كل صباح بواسطة الفرشاة الناعمة والماء الدافئ والصابون ..

وقد يكون بأنفك عيب تريدين اخفاءه .. فإذا كان كبيراً أكثر من اللازم فضعي فوقه بودرة أغمق لوناً من البودرة التى تستعملينها لوجهك ، وإذا كان قصيراً ، فضعي بودرة افتح لونا ، أما اذا كان أنفك رفيعاً ، فضعي

على طرفه بودرة غامقة اللون ،وعلى الجانبين بودرة فاتحة اللون ..

فمك :

لن يكون لك فم جميل ، إلا اذا كانت لك أسنان معتني بها .. فأعتنى دائما بأسنانك ، ولذلك بغسلها ثلاث مرات يوميا بمعجون جيد ، واعرضيها على الطبيب مرتين أو ثلاث مرات فى العام .

وإذا أردت أن تظل أسنانك بيضاء ناصعة ، فاستعملى بيكربونات الصودا ثلاث مرات فى الأسبوع مع المعجون الذى تستعملينه .

وليس هناك أكثر إساءة إليك من رائحة الفم الكريهة ، وهذه الحالة تنتج عادة إما من عطب فى الأسنان ذاتها ، أو خلل فى الجهاز الهضمى ، فعالجي هذين السببين حتى تضمني لنفسك رائحة زكيه .. ومما يساعدك على ذلك امتصاص أقراص الكلوروفيل ، او غرغرة كلورات البوتاسيوم ..

عنقك :

إذا كنت تريدين أن يبدو عنقك جميلا ، فاعتني به عنايتك بوجهك تماما ، واغلسيه بفرشاه ناعمة وماء دافئ وصابون جيد ، ودلكيه بيديك من أعلى إلى أسفل ، بكريم مغذى للبشرة .

ولكى تحافظى على طراوته وليونته ، قومى ببعض الحركات الرياضية ، بأن تحركى رأسك فى حركة دائرية واسعة ، إلى الأمام وإلى الجانبين والخلف ، واستلقى على السرير دون ان تضعى رأسك فوق الوسادة ، حتى تتجنبى ظهور الذقن الثانية .

وإذا كان عنقك طويلاً جداً ، فدعى شعرك طويلا منسدلا على كتفيك ، وتجنبى العقد الطويل اما اذا كان عنقك قصيرا ، فقصرى شعرك ، وتتجنبى

الياقة المرتفعة ، والعقد العريض الملتصق بالعنق .

شعرك :

ايا كانت طبيعة شعرك ، فانه يجب غسله مرة كل اسبوع بالشامبو ، فاذا كان شعرك جافا ، فاستعملى الشامبو الدهني ، وفى استطاعتك ان تقومى بصنعه فى البيت ، وذلك بان تمزجى صفار ثلاث بيضات مضروبة جيداً ، فى ملء ملعقة شوربة من زيت الخروع وملعقتين من عرق الرومى ، وضعى هذا المزيج فوق شعرك لمدة عشر دقائق ، ثم اغسليه بالماء الدافئ والصابون ، واضيفي إلي ماء الشطف بضع فقط من عصير الليمون ، وعلى العكس إذا كان شعرك دهنيا ، فاستعملى الشامبو الخالي من الدهن واغسلى شعرك بماء ساخن .

ولا تنسى أبداً أن تمشطى شعرك مدة طويلة مع تفريشه بالفرشاة مرتين فى اليوم ، على ان تلامس الفرشاه جذور الشعر لتنشيط الدورة الدموية..

جاذبيتك :

ليس المهم أن تكونى ذات جمال فتان .. وانما المهم ان تكونى رقيقة لطيفة ، تشعين نضارة ، تدفع كل من حولك الى الاعجاب بك والشهادة لك بالذوق الجميل ، والرقة الآسرة .

الباب السادس

الجهاز التناسلى للمرأة

أولاً : الأعضاء الداخلية للمرأة .

وتشمل الرحم والمبيضين ، و قناتى فالوب ، ويحيط بها جميعا الحوض ، وهو الجزء الأسفل من تجويف البطن والرحم عضو عضلى مجوف على شكل الكمثرى .. وجزؤه الاعلى معد لوجود الطفل وتغذيته أثناء الحمل .

ومما يتميز به الرحم سمك جدرانه ووجود بعض العضلات القوية بها .. وهذه العضلات هى التى تقوم بعملية الانقباض لتدفع بالجنين إلي الخارج فى أثناء عملية الولادة .. والرحم يتحرك بسهولة .. فحتى عملية التنفس نفسها تحركه .

والجزء الأسفل من الرحم هو مانسميه عنق الرحم .. وهو ينفتح علي المهبل .

وللرحم ممران آخران .. وهما مانطلق عليهما أحياناً " قناتى فالوب " وهما يمتدان بين جسم الرحم والمبيضين .. وفائدتهما هو حمل بويضات المبيضين إلي الرحم .

والمبيضان يقعان على جانبى الرحم .. أحدهما في جهة والآخر في

الجهة المقابلة ، والمبيض له شكل اللوزة ، ويبلغ طوله بوصة ونصف بوصة وعرضه بوصة ، أما سمكه فيبلغ ثلاثة أرباع البوصة .

والمبيضان عظيما الأهمية ، لأنهما هما اللذان ينتجان البويضات .. والبويضة هي التي تتحَول إلي جنين بعد التلقيح ..

وعندما تولد الفتاة يحتوى كل مبيض من مبيضيها علي عدد معين من البويضات وكل بويضة من هذه البويضات المسرفة فى صغرها يحيط بها غلاف خاص .. وتبقى البويضات جميعاً فى اغلفتها طول أيام االطفولة ، وعندما تنضج الفتاة تبدا البويضات هي الأخري فى النضج ، ولكن واحدة بعد واحدة ، وفى أوقات معينة .

وتظل هذه العملية الدقيقة تواصل سيرها من سن البلوغ حتى نهاية السن التى تنجب فيها المرأة .

وكل بويضة – كما قلنا – انها غلاف .

وفى كل شهر يتضخم واحد من هذه الأغلفة وتنمو البويضة الموجودة به وفي حوالى منتصف المدة الواقعة بين حيضين يتحطم الغلاف ، وتخرج البويضة من مكانها في المبيض ، وتتحرك فى إحدي قناتى فالوب .. والواقع ان هذا هو الوقت الوحيد الذى يمكن أن تحمل فيه المرأة ، واذا كان الشائع والمعتاد أن بويضة واحدة هى التى تترك غلافها وتذهب إلي الفتاة كل شهر، ففى بعض الحالات تكون هناك بويضتان .. وإذا تم تلقيحهما كان معنى ذلك أن يكون هناك توأمان .. اما لماذا يحدث ذلك فى بعض الأحيان ، فما لم يقطع به العلم حتي الآن ، ولكن من المرجح ان يكون للوراثة دخل فى هذا الموضوع .

والبويضة تعيش عادة ١٨ – ٢٤ ساعة .

فاذا تم الاتصال فى هذه الفترة بين الرجل والمرأة ،والتقى واحد من ملايين الحيوانات المنوية التي يقذف بها الرجل ، والتي تسبح عبر المهبل لتنتقل إلى الرحم إذا التقى واحد من هده الحيوانات بالبويضة واتحد بها ، كان هذا بداية لحياة إنسانية جديدة .

والرحم فى طبيعة تكوينه يكون على استعداد لاستقبال هذا الحادث العظيم .. فمحتويات الرحم من الأنسجة تكون متأهبة دائما لهذا الحادث كل شهر ..

فاذا تم تلقيح البويضة ، فانها تعمل على تثبيت نفسها فى محتويات الرحم ، وتبقى لتنمو هناك حتى تصبح طفلا كاملا ، مستعدا للخروج إلي الدنيا الواسعة .

وللمبيضين وظيفة أخري .. فهما يفرزان الهرمونات الأنثوية .. وإذا كان من المعروف ان للرجل هرمونا واحدا ، فان من المعروف ايضا ان للمرأة هرمونين .

وأحد هذين الهرمونين " الاستروجين " ، وهو الذى يحدد الصفات الأنثوية للفتاة .. كنعومة البشرة وا سترسال الشعر وفتوء الصدر ، وكل الصفات التى تمكنها من تأدية وظائفها الجنسية .

اما الهرمون " البروجستين " ، فوظيفته أن يعد محتويات الرحم لتلقى البويضة الملقحة وتثبيتها فى جداره خلال الاثنى عشر اسبوعا الأولى من الحمل .

ثانياً : الأعضاء الخارجية للمرأة .

أعضاء واضحة وبسيطة فلكل فتاة ثلاث فتحات فى جسمها فتحة تتخلص عن

طريقها من فضلات الأمعاء وفتحة ثانية تتخلص عن طريقها من البول الذى يتجمع فى المثانة القريبة من الرحم ، وفتحة ثالثة هى الجزء الخارجى من المهبل .

والمهبل فى العادة يترواح طوله ما بين ثلاث بوصات وثلاث بوصات ونصف ، وهو مركب بطريقة تجعله يميل الى الاسفل والأمام بزاوية قدرها ٩٠ درجة مع الرحم .

وفتحه المهبل الخارجية تقع وراء فتحه المثانه .. وهو وضع محكم لأنه لا يسمح للبول بأن يمر خلاله .

ووظائف المهبل بالغة الأهمية ، فهو من ناحية قناة لمرور الدورة الشهرية وهو من ناحية أخرى مكان لحفظ الحيوانات المنوية التى يفرزها الرجل وهو من ناحية ثالثه الممر الذى يعبره الجنين عندما يكتمل تكوينه ويخرج إلي العالم ، وجدران المهبل الداخلية مبطنة بجلد ناعم أشبه ما يكون بالغشاء المخاطى الذى يوجد داخل الفم .

والمهبل فى حد ذاته لا يحتوي على أى نوع من أنواع الغدد .. ومع ذلك فان عنقه ، متعاونا مع بعض الغدد التى تقع قريبا من فتحته الخارجية ، يفرز سائلا خفيفا يشبه بياض البيض .. وهذا السائل هو الذى يقوم بعملية " التشحيم " ، التى تساعد الاتصال بين الزوجين ، فلا يحدث الاحتكاك آلاماً او التهابات ..

وعلى الفتحة الخارجية للمهبل يوجد غشاء رقيق هلالى الشكل فى الغالب ويسمى " غشاء البكارة " .. وهو لا يغطى الفتحة بأكملها .. ففيه منفذ

صغير تمر منه الدورة الشهرية إلى الخارج ..

ماذا تعرفين عن الدورة الشهرية .

تعد الدورة الشهرية من أهم الظواهر التى تشير إلى أن الفتاة قد تركت الطفولة والصبا ، ودخلت فى مرحلة الأنوثة .. فالدورة الشهرية دليل لا يلتبس على أن الفتاة أصبحت مهيأة لدورها كإمراة .

والفتاة عندما تأتيها الدورة الشهرية تصبح نفسها مسرحا لكثير من العواطف المتضاربة ، فهى أحيانا تشعر بالخوف والاكتئاب ، واحيانا أخرى تشعر بالفخر والاعتزاز .. ألم تتحول من صبية ساذجة ، إلي فتاة ناضجة ؟.

وهى لذلك تتوقع ان يعاملها الآخرون معاملة الكبار ، ولكنهم لا يفعلون ان عليها ألا تغادر المنزل فى ساعات معينة .. وعليها أن تذهب إلى الفراش فى وقت يكاد يكون محددا ..

ومصروفها لا يزيد .. وبصفة عامة فإن النظرة إليها كطفلة صغيرة لا تزال هى الطابع الذى تراه فى نظرة الآخرين إليها ..

وعلى الفتاة فى مثل هذه الحالة ألا تحزن وألا تيأس .

إنها فترة عصيبة مرت بها فتيات كثيرات من قبلها ، وقد تجاوزتها بنجاح واستقرت حياتهن ، ودخلن فى عالم الكبار دون صخبا وضجيج ..

اللهم .. ان هناك شيئاً كبيراً قد حدث .. إن جسم الفتاة الآن أصبح مستعدا لأن يحمل فى أحشائه جنينا ..

وهذا هو معنى الدورة الشهرية والفتاة عندما تنضج يبدأ المبيضان فى العمل ..

وفى كل شهر تنضج بويضة ، وينمو الغلاف الذى يحيط بها .. وفى حوالى منتصف الوقت بين حيضين يتفجر الغلاف ، وتتحرك البويضة فى قناه فالوب .

ولعلك الآن تتساءلين : هل يمكن مقارنه غلاف البويضة بقشرة البيضة التى تضعها الطيور مثلا .

والجواب انه ليس من الصحيح تماما أن تقوم بهذه المقارنة ، فغلاف البويضة يقوم بمهمات أكثر من مجرد كونه غطاء .

فهو ينتج الهرمونات الجنسية للأنثى ، وهى تلك التى تضفى على الفتاة صفاتها الأنثوية كما يعد الغشاء المبطن من أجل الحمل ، فيجعله مهيأ لأستقبال البويضة الملقحة .

وبعد ان تخرج البويضة من غلافها ، يصبح لهذا الغلاف مهمة أخري .. ومن أجل هذه المهمة الجديدة يتغير شكله ، ويتحول لونه الى ما يشبه لون الجزر ، وكذلك يسمى فى هذه المرحلة باسم " الجسم الأصفر " ، وهو يصبح أكبر مما كان عليه حين ترك البويضة ، ويحدث تغيرات فى محتويات الرحم .. وبفضل هذا الجسم الأصفر تتركز " بحيرات "، من الدم تحت الطبقة الرقيقة من الخلايا ، تكون علي استعداد لأن تمد الطفل بالاوكسچين ومواد الغذاء ..

فاذا لم تفتح البويضة ، ولم يتم الحمل ، فان البويضة تصبح مجرد خلية عادية ، ليس لديها القدرة على الاستمرار فى النمو.. وتتحلل فى مدى ساعات ثم تختفى بسرعة .. وكذلك الأمر بالنسبة للمادة الصفراء ، فانها تكف عن نشاطها وتختفى ..

ولكن " بحيرات " الدم الصغيرة التى تجمعت تحت الغشاء المبطن تظل

هنا .. وبناء الرحم لا يساعد على أن يمتصها الجسم فى الدورة الدموية .. ولذلك يندفع الدم مع الطبقة التى تعلوه من الخلايا الى خارج الجسم من خلال المهبل .

وهذا النزيف هو الذى يعرف باسم " الحيض " أو الدورة الشهرية ، وهو يقع شهراً بعد شهر ، وعاما بعد عام ، حتى تبلغ المرأة السن التى يتوقف فيها الإنجاب .. وهى السن التي يتوقف فيها المبيضان عن العمل وإنتاج البويضات .

وكل هذه العملية تسمى دورة الحيض .. وهى تبدأ من الفترة التي يبدأ فيها حيض ما إلي الوقت الذى يبدأ فيه الحيض الذى يليه .

متى تحدث ؟

وهنا ربما تساءلت : وفى أى سن تبدأ الدورة الشهرية ؟..

يقول الأطباء : ان الشئ الوحيد المنتظم فى الدورة الشهرية هو عدم انتظامها ..

اما القدماء فكانوا يعتقدون أن لهذه المسأله صلة بالرقم (٧) ، فالدورة تبدأ عندما تبلغ السن ضعف هذا الرقم ، اى فى الرابعة عشرة ، وهى تنتهى عندما تبلغ سبعة أضعافه ، اى " ٤٩ سنة ".

وهم فى الواقع يقتربون من الحقيقة أو المتوسط .. ومع هذا فقد تأتي الدورة عندما تبلغ الفتاة الحادية عشرة أو الثانية عشرة .."بين المصريات" وقد تأخر حتى السادسة عشرة أو السابعة عشرة بين اوربيات الشمال - ومهما كان الأمر فانها لابد أن تحدث الفتاة مادامت سليمة .

* * *

العوامل المؤثرة :

وهناك بعض العوامل التي تتدخل فتحدث بعض الآثار في تحديد بداية الدورة الشهرية والوراثة هي أحد هذه العوامل فقد لوحظ مثلا ان السمراوات ينضجن قبل الشقراوات وليس صحيحا أن للطقس دخلاً في هذه المسألة كما يظن الكثيرون .. ولذلك فان النظرية التي تذهب الى أن الفتاة في الجهات الباردة تنضج بعد الفتاة في الجهات الحارة هي نظرية خاطئة .. فمن المعروف أن فتاة الإسكيمو أسرع نضجا من الفتاة المصرية ...وشتان في درجة الحرارة بين مصر وبلاد الإسكيمو .

والشائع ان تأتي الدورة كل شهر مرة ، أو ثلاث عشرة مرة في السنة ، ومن العوامل التي تؤثر على انتظامها الأورام وبعض الأمراض والاضطرابات النفسية والتوتر والقلق .

وعدم انتظام الدورة في أول مجيئها شئ طبيعي ، فقد تجئ مرة ثم تختفي بضعة أشهر .. ومعنى هذا ان المبيضين قد بدأ عملهما ، ولكن هذا العمل لم يكتمل بعد .

وقد تستمر الدورة من ثلاثة أيام إلي سبعة .. والمدة الطبيعية هي على كل حال خمسة أيام .. ولكن الطبيعة تختلف من فتاة إلي أخري ..

المغص :

وبعض الفتيات يعانين من بعض آلام المغص في البطن ، وذلك قبل الدورة أو بعدها مباشرة وهذا يحدث في العادة نتيجة الاحتقان ، ولكنه سرعان ما يزول بعد وقت قصير .. والعلاج في هذه الحالة بسيط .. فقرص من الإسبرين أو بعض الرياضة الخفيفة يعيد الأمور إلي نصابها .

ليست عائقا :

والحقيقة أن الدورة الشهرية لا تقف عائقا فى سبيل قيامك بالأعمال التي كنت تمارسينها من قبل ؛ ولكن من الحكمة ألا تتترفين فى الرياضة العنيفة فى اليومين الأولين ، وبخاصة إذا كنت تعانين من عدم انتظام الدورة .. والأمر حتى فى هذا الموضوع يرجع إلي تقديرك الشخصى ، وإدراكك الصادق لقدرتك واحتمالك .

وفي امكانك ان تستحمى اكثر من مرة فى اليوم الواحد .. ولا بأس من غسل شعرك ، ولكن بشرط ان تجفيفيه جيدا ، وإلا تعرضت للاحساس بالقشعريرة .

الدورة الشهرية إذن لا ينبغى أن تقف عائقاً فى طريق نشاطك اليومي .. فلا تتخذيها ذريعة لعدم الذهاب إلي المدرسة ، أو عدم القيام بأعمالك المنزلية التي تعودت القيام بها .

النوم والغذاء :

هذا .. ولا تنسى أن تأخذى قسطاً كافياً من النوم ، وبخاصة فى الأيام التي تسبق ظهور الدورة مباشرة .

اهتمى كذلك بغذائك .

تناولى مقادير أكبر من السوائل ، وبخاصة عصير الفواكه واللبن ، وعليك أيضاً بالفواكة والسلطات.. وابتعدى عن الاغذية الدسمة والنشوية انك بهذه الطريقة تتجنبين الامساك وتحتفظين بحيوتك ونشاطك .. ورشاقتك أيضاً .

* * *

اعتني بنظافتك :

ومن الملاحظ أن نشاط الغدد التي تفرز العرق يزداد فى أثناء الدورة .. لهذا لا تنسى أن تستخدمي مزيلا للعرق .. ومن الضرورى أيضا أن تغيرى الوسائد أو السدادات بين حين وآخر ، لأن الدم تتغير رائحته عندما يتعرض للهواء ، كذلك فان الوسائد والمدادات تفقد خاصة الامتصاص إذا زادت مدة استخدامها عما ينبغى .

وقد تفاجئك الدورة في هذا المكان أو ذاك ، فتلوث بعض ثيابك فى هذه الحالة يكفى الماء البارد وحده ، أو الماء البارد والصابون لإزالة أى بقعة ..

لا تستخدمى الماء الساخن ، فانه يترك أثاراً لا يكون من السهل ازالتها

وبعض الفتيات يعانين من مشاكل حقيقية لهذه الفترة .. فى هذه الحالة يكون على الفتاة أن تخبر امها لتعرض الأمر على الطبيب .. فالعلاج يصبح سهلا إذا بدأ فى الوقت المناسب .

والدورة الشهرية تنقطع تماما أثناء الحمل ، وأحيانا في فترة الرضاعة .. وفى هذه الحالة الأخيرة يكون جسم الام على استعداد للحمل مرة أخرى ..

لاداعى للخجل :

والدورة الشهرية عندما تكون تجربة جديدة بالنسبة للفتاة يصبح من واجبها ان تتعودها .. انها قد تظل فى خجل منها لفترة أو لأخرى .. وهى قد تشعر لمجرد التفكير فى شراء الوسائد الطبية أو ما يحل محلها .. فى هذه الحاله عليها ان تطلب من والدتها شراء ما تحتاج إليه .. وعلى كل حال فلن يمضى وقت طويل حتى يصبح شراء هذه الأشياء شيئا لا يثير اضطرابا أو خجلا .. سيصبح شيئا عاديا ، تماما كما تشترى طلاء

الأظافر أو معجون الأسنان .

والآن .. لعلك يا صديقتى قد تبينت ما يجب ان تعرفيه من تلك الظاهرة العامة فى حياتك ، ولعلك لن تعيري بعد الآن كبير اهتمامٍ للمهمات التى تتناقلها زميلاتك ، أو االشائعات التي تتردد علي ألسنة العجائز ، والتى انتقلت إليهن عبر العصور المظلمة التي لم تكن تعرف من حقائق الحياة إلا الكثير من الأوهام والخرافات ، وهى أوهام وخرافات ربما تركت فى نفسك كثيراً أو قليلاً من المخاوف لا أظن إلا انها قد انقشعت الان ، بعد أن سلط عليها العلم أضواء الساطعة .

الباب السابع

ماذا يقول برجك ؟

من خلال برجك ستعرفين كل شئ عن :

جمالك .. وصحتك .. وزواجك ولكن .. كذب المنجون ولو صدقوا .

ماهي الخصائص المميزة لجمالك وصحتك ؟.. وماهى طباعك وعاداتك ؟.. وماهى الأشياء التى يمكن أن تفيدك في حياتك ؟.. وماذا تحمل لك الأيام .

- عن طريق البرج الذى ولدت فيه .. يمكن معرفة كل ذلك واكثر منه...وهذا ما يحمله لك هذا الموضوع كآخر ما توصل إليه الفلكيون .

- ولكن خذى مافيه ببساطة دون أن تحمليه فوق طاقته .. عامليه كأنه شئ مسل وطريف وجديد .

برج الحمل .

٢١ مارس - ٢٠ ابريل .

اذا كنت سيده أو آنسه فأنت تتميزين بحيوية فذة وإرادة قوية صلبة تحبين العمل ، وتكرهين التردد ، تميلين إلى كل ما هو عملى ، الموضة

تحتل الدرجة الثانية من اهتماماتك ..

الصحة .

قد ينتابك الإجهاد نتيجة لكثرة العمل فانتبهى إلى ذلك .

الحياة الإجتماعية .

تتصرفين بمهارة وباتقان أيضا ، وتحرصين علي حسن العلاقات بينك وبين من تعملين معهم الأفضل ان تسيطري على نفسك وتتحكمى فى انفعالاتك ، تواجهين أحيانا مواقف هامة فى الحياة تقتضى الحزم ، ليس من مصلحتك أن تتعجلى الحوادث باتخاذ قرارات سابقة لأوانها ، يستحسن ان تتأنى فيما تكتبين وتقولين .

الحب .

تتبعين عواطفك ، فترة نصف السنة الأولى أنسب للزواج اذا كنت آنسه ستفهمين مؤخرا وبصعوبة الخطط الحقيقية لشخص يتعامل معك بطريقة ملتوية ، لاتصدقى كل من يدعى انه يحبك واحذريه ، فان ذلك قد يتسبب فى فشل علاقتك بمن يحبك بصدق .

المال .

أزمة مالية تمر بسلام وتستدعى منك الكثير من الصبر ، ان كنت لا تعملين فان فرصة العمل ستتاح لك فانتهزيها ، ابتعدى عن القضايا ، فانها بتلع الكثير من الجهد والمال ، لا ترفضى مساعدة الآخرين .

نصائح .

ابذلى مجهوداً أكثر لتضفى أنوثة على مظهرك ، واتقنى عمل ماكياجك ،

كما يجب أيضا أن تمارسى بعض التمرينات الرياضية ، وتسيرى فى الهواء الطلق بقدر الإمكان لتستفيدى بكل حيويتك وحتى لا يزداد وزنك .

برج الثور .

٢١ أبريل - ٢١ مايو ..

تتمتعين بوجه جميل منتظم القسمات يشع بالهدوء ، جسمك ناضج يميل إلي الامتلاء فى بعض الأحيان ، صوتك ومشيتك وحركتك تتميز جميعاً بالتناسق والبطء ملابسك جميلة وأنيقة ، وأنت طاهية ماهرة ، تحبين أن يعجب بك الآخرون وتعجبين بنفسك .

الصحة .

لديك حساسية ضد البرد ، كما أنك معرضة للسمنة فاهتمي بذلك جيداً .

الحياة الاجتماعية .

مشاريعك العملية تتخذ اتجاهاً سليماً والظروف فى صفك وتربحين منها الفرصة مواتية لتصفية المسائل المالية .. لا تضيعى الوقت بلا فائدة وأقيمى علاقات طيبة مع المقربين إليك والعاملين معك .

الحب .

يمكنك أن تضعى حداً للأقاويل بتصرفاتك حتى لا تسيئ إلى عواطف من يهتم بك ، احذرى إقامة علاقات مع أشخاص مترددين لأنك بذلك تضيعين على نفسك فرصاً كثيرة ، وضعى فى الاعتبار الأول راحة من يهمك أمره وسوف يكلل مجهودك بالنجاح .

المال .

حاولي أن تزيدى دخلك ، لاتعطى كل الثقة لمن تتعاملين معهم ماديا ، امكانياتك وخبرتك وعلاقات جديدة تسهم كلها فى نجاحك فى المستقبل القريب .

نصائح .

تجنبى الأكل بين الواجبات ، فهذا يزيد وزنك بالتدريج فتفقدين رشاقتك ، ان الحركة الدائمة والنشاط المستمر من مصلحتك ، وتناسبك مستحضرات التجميل المركبة من خلاصة الزهور والنباتات

برج السرطان .

٢٢ يونيه - ٢٢ يوليه

تتميزين بالنظرة الحالمة ، متناسقة الجسم لكنك ثقيلة الحركة فى أغلب الأحيان ، هادئة فى الظاهر حساسة ومسيطرة فى أعماقك ، تتغلبين على عيوبك ونقائصك وتجعلين منها شيئا فى صالحك .

الصحة .

مهددة بالسمنة وخاصة فى الصدر والأرداف .

الحياة الاجتماعية .

مشكلة قديمة تثار من جديد ، لا تعلقي عليها أهمية كبيرة واهتمى بمشاكل الساعة ففى امكانك حلها بسهولة وبحلول طيبة ، مجهوداتك ستكلل بالنجاح ، كونى أكثر مرونة وتأقلمى مع الآخرين .

الحب .

ثقتك بنفسك تسمح لك بالحصول على ماكنت تتمنين ، الأقدار تضع فى طريقك شخصا يبادلك الاعجاب اذا كنت تنوين الزواج فأول السنة وقت مناسب ، وإذا كنت متزوجة فان إعجاب زوجك يكون له أكبر الأثر فى حياتك وعموماً حياتك العاطفية هادئة ومتزنة وتسهم كثيراً فى إسعادك .

المال .

لا تشترى ملابس أو حليا جديدة لأنك ستحتاجين إلى المال لما هو أهم ،مساعدة الآخرين قد تسبب لك ضيقا أكثر مما تسببه لك من فائدة .. اعتمدى فقط على نفسك وتصرفى فى حدود امكانياتك مازالت أمامك عقبات فى سبيل النجاح .

نصائح .

يجب ان تعتنى بماكياج عينيك جدا فهما زينه وجهك ، تجنبى تناول الدهون والصلصة بأنواعها وكثرة السوائل ، ولا تفقدى أعصابك لأتفه الأمور

برج الاسد .

٢٣ يوليه - ٢٣ أغسطس ..

تمتازين بحسن المظهر وتتمتعين بوجه رقيق وحركات تتميز بالكبرياء ، تميلين إلى كل ما هو فاخر ، وإلى الافتتان بنفسك ، عندما تقومين بطهو بعض المأكولات فإنها تكون جيدة للغاية .

الصحة .

انت فى حاجة إلى الاهتمام بصحتك ، وكخطوه هامة قللى دائما من الماكولات الدسمة ..

الحياة الاجتماعية .

مرحلة مناسبة تتنقلين فيها من مكان لآخر ، احتمالات كثيرة ومشاريع فى الأفق من أجل تغييرات أو تجديدات ، حلول سريعة للمسائل ذات الصبغة العلمية ، لا تتركى المشاكل القديمة معلقة واعملى على حلها ، حتى تتفرغى للارتباطات الجديدة .

الحب .

إذا كان عندك أولاد فإن تفوقهم المدرسى يدخل على قلبك الرضا ..

المال .

فرص كثيرة لزيادة الدخل عن طريق بعض المشروعات المنزلية ، تقدم ملموس فى عملك ، أو علاوة أو ترقية مساعدة مفيدة من الأهل أو الجيران ، مكنك خلق الظروف المواتية التى تعود عليك بالفائدة ..

نصائح .

مارسى بعض التمرينات الرياضية فانها ستفيدك كثيرا مثل (السير على لاقدام والسباحة)، بالإضافة الى أنها تحفظ لك شبابك أطول مدة ممكنة... جنبى الوجبات الدسمة والمتنوعة الأصناف ..

* * *

برج العذراء ..

٢٤ - اغسطس - ٢٣ سبتمبر ..

انت رقيقة ومتزنة ، تسيطرين على ثورة أعصابك ، عيبك انك تهتمين بنفسك ، في جو الهدوء والبهجة تتفتح شخصيتك وتشعرين بالراحة وجهك منسجم التقاطيع ومحبب إلى النفس ولون بشرتك جميل ومتألق ..

الصحة .

لا تتعبي أعصابك ، وذلك بالابتعاد عن كل ما يثيرها .. لا تتناولي أنواعا كثيرة من الطعام في وقت واحد واقتصري على نوع أو اثنين .

الحياة الإجتماعية ..

نشاط وتفكير في مشروعات عملية ،مساعدات تحصلين عليها مع تقدير لمجهوداتك ومقدرتك ، بعض مواليد هذا البرج يحصلون على حلول غير منتظرة لمشاكلهم ، اتصالات طيبة مع أشخاص مهمين ونافعين ..

الحب.

تحضرين مناسبة سعيدة وتكون الفرصة مواتية لإعادة المياه الى مجاريها مع من كانت بينك وبينهم جفوة ، راعي شعور الآخرين حتى لو أثارك سلوكهم ، إن لم تتحقق آمالك فخذي الأمور ببساطة ..

المال .

لا تنسى أن الوقت ثمين فلا تضيعيه سدى لأنك قادرة على تحقيق نجاح كبير لما تقومين به ، تنتظرين زيادة في الدخل لن تتأخر كثيراً ، مشروع

جديد يعرض عليك ، فأدرسيه جيدا لتستفيدى منه تماما ، مشاكل مالية مع اخرين تحل في جو يسوده الأمن والثقة .. لا تترددى فى طلب خدمة من أشخاص سبق أن قدمت لهم المعونة ..

نصائح .

امتنعى عن تناول الأدوية بمناسبة وبدون مناسبة ، واحرصى على سلامة الهضم لديك لتحافظى علي جمال لونك وذلك بمضغ الطعام ببطء وفى جو هادئ ، وقومى من وقت لآخر بعمل ماكياج كامل لوجهك .

برج الميزان .

٢٤ سبتمبر - ٢٣ اكتوبر ..

انت أكثر أنوثة من صاحبة برج الثور لأنك لا تكتفين بأن تكونى جميلة كما أنت بل تعنين بماكياجك عناية فائقة وتختارين عطرك الخاص ، وترتدين ملابسك بفن رفيع ، وتحبين الأناقة .

الصحة

رقيقة ولكنك خاملة ، غير أن الأحداث الخارجية تهزك بسهولة ..

الحياة الاجتماعية ..

مشاريع فى الأفق تبدو موفقة ، ثقة كبيرة بالنفس ، ظروفك تتحسن ، تنتابك رغبة قوية فى تغيير كل شئ من جذوره ، لا تندفعى ، فامكانياتك فى طريقها الى التحسن وتضطرين الى إدخال بعض التعديلات على عدد من المشاريع ، الفرصة مواتية لإقامة علاقات ودية .

الحب .

إذا اخترت الأسبوع الأول من العام الأول للزواج فسوف يستقر زواجك على أساس من الاتزان بين الحب والواجب ، أما إذا كنت متزوجة فسيأتيك نبأ زواج شخصية مقربة إلى نفسك كثيرا ، إذا كانت لديك روح الفنانة فميولك سوف تساعدك على الخلق ، مارسي هواياتك في الكتابة ، فقد تلقين نجاحا ..

المال .

كوني لبقة حتى لا تنقلب كلماتك وأفعالك ضدك ، تجنبي الإسراف والتشاجر واحتفظي بروح عالية ، لا تغضبي حتى لو لم تكوني راضيه عن بعض الأمور ،اطردي الأفكار المتشائمة وإذا كنت تمرين بمرحلة عصيبة فلا تفقدي الأمل ، فمشاكلك المالية في طريقها إلى الحل ..

نصائح .

لست في حاجة الى نصائح فيما يختص بالتجميل أو الجمال ، ولكن يلزمك في أحيان كثيرة أن تنفضي عنك غبار الكسل ، فبدلا من النوم قليلا مارسي رياضة السير على الأقدام التي تفيدك واستعملي " ملة جامدة للسرير ..

برج العقرب .

٢٤ اكتوبر – ٢٢ نوفمبر ..

تتمتعين بنظرة نفاذة ساحرة ، تحبين السيطرة لا تخضعي للموضة بل تأخذين منها ما يعجبك فقط وما يلفت النظر إلى جمالك .

الصحة .

قوية وسليمة مع ميل إلى المبالغة فى الطعام والشراب وقلة فى النوم عرضة للإصابة بالبرد إذا أهملت الاهتمام بصحتك .

الحياة الإجتماعية .

تستطيعين تصفيه المشاكل الهامة بسرعة ، واجهى مشاكلك بدون مشاعر عدوانية وعالجيها بمرونة تحصلى على نتائج مرضية .

صعوبة عابرة فى التعامل مع من تحتكين بهم عن قرب ، وضعك العام على جانب كبير من الأهمية فلا تهدميه بسبب مشاكل ثانوية عديمة الفائدة..

الحب .

تلتقين بشخص يختلف عنك تماما وتفكرا فى الزواج ، لا تتسرعى أمامك أكثر من فرصة للاختيار ، اهتمى قليلا بمن هم فى حاجة إلى الصداقة أكثر من حاجتهم إلى المغامرات العاطفية ، إذا كنت متزوجة فاحرصى أن يسود الهدوء والتفاهم هذه الفترة العصيبة من حياتك ، وتصرفى بحكمة .

المال .

حاولى تحقيق مشاريعك القديمة ،إنها مؤكدة النجاح ولا تتحدثى كثيراً عنها واجعليها فى طى الكتمان ، ومما لاشك فيه أنك ستجنين ثمرة أعمال قديمة قمت بها ، إذا كنت تشتغلين بالصحافة أو الأدب أو أعمال سكرتارية فإنك تنجحين نجاحاً مشهوداً هذا العام ، حاولى التوفيق بين سعيك للمال وحياتك العائلية .

نصائح .

عيناك فيهما الكثير من السحر والجاذبية فلا داعي للماكياج الثقيل يجب أن تنامي مبكرة ، على الأقل مرتين في الأسبوع ، واتبعي في غذائك الماكولات ذات السعر الحراري المنخفض ، ومارسي السباحة ..

برج القوس .

٢٣ نوفمبر – ٢١ ديسمبر ..

تتمتعين بسيقان طويلة وقامة ممشوقة ورشيقة وحركات مرنة ، وبفضل هيئتك التي تنم عن الاعتداد بالنفس والثقة فان وجهك يبدو جميلا رغم تقاطيعه غير المنتظمة ، وأنت أنيقة فى اتزان وتزدادين جمالا كلما تقدمت بك السن .

الصحة .

استعداد للتعرض للحوادث الصغيرة ، اهتمى بشعرك ، حتى لا يتساقط

الحياه الإجتماعية ..

لا تدفعى الأمور دفعاً لتصلى إلى نتائج سريعة ، كونى لبقة مع زملائك ورؤسائك وتجنبى الخوض فى مسائل مالية .. أى لا تدينى ولا تدانى ، تتغلبين علي الصعوبات بمواجهتها بمنطق سليم ، تجديد فى صالحك ..

الحب ..

شخصية تحبينها تبادلك نفس الشعور ، بعض الأشخاص فى هذا البرج يدخل الحب فى حياتهم بدون استئذان ويكون له دوى بين المعارف والأقارب

فكرى كثيرا قبل الإقدام على أى خطوة فى المجال العاطفى حتى تبنى سعادتك على أسس متينه ..

المال ..

فكرى كثيرا قبل اتخاذ أى قرار بشأن مسألة مالية ، لا تقترضى فان ذلك يجعل الأزمة تزداد وتتعقد تمسكي بالصبر فسوف تنفرج الأزمة ، تنالين شهرة ومالاً بسبب هواية تمارسينها مثل الأشغال اليدوية أو الموسيقى أو الرسم ..

نصائح ..

يلزمك الكثير من الحركة والكثير من الحرص والحذر ، يجب أن تقومى بنزهات فى الهواء الطلق وبعض التمرينات الرياضية .. تجنبى المواد الدهنية وقومى بعمل تدليك لساقيك ، واعتنى بشعرك واحرصى على سلامته

برج الجدى .

٢٢ ديسمبر – ٢ يناير ..

تزدادين جمالا مع ازدياد أيام عمرك لكنك تهملين قليلا العناية بمظهرك وزينتك فى سبيل البساطة والتحفظ والحشمة ولكننا نقول لك إن الأناقة لا تتعارض مع مبادئك .

الصحة .

معرضة للاصابة بالزكام إذا أهملت نفسك ، لون البشرة ليس دائماً صافياً ، فاعتنى جيدا ببشرتك .

الحياه الاجتماعية ..

ستواجهين مشاكلك بوضوح وستوفقين إلى حل مناسب ، كما ان مشاريعك كلها تسير فى طريق النجاح .. المسائل الصغيرة لحياتك اليومية تشكل لك بعض المتاعب ، وعموما فإنك ستخوضين تجارب تفيدك كثيرا ..

الحب ..

علاقة حب تتوج بالزواج ، خذى درسا من خبرتك السابقة لتستعدى للمستقبل ، المهم هو ان تعرفى تماماً ماذا تريدين وتتصرفى على هذا الأساس لا تستسلمى لأحلام اليقظة وكونى واقعية فأرض الأحلام لم تكن صلبة فى يوم من الأيام .

المال ..

اتركى مشاكلك الشخصية بعض الوقت واهتمى بعملك وبمهنتك ، مجهوداتك تكون موضع تقدير وثناء بشكل واضح ، مشروع مالى كبير يغريك ، أدرسيه جيداً حتى تستقرى على رأى قاطع ، مبلغ بسيط يأتيك فى وقت مناسب .

نصائح ..

خففى من حدة انفعالك ، وانتظرى الوصول إلى فترة النضج بهدوء ولا تستعجلى الأيام ، وفى تلك الاثناء اعملى توازنا فى وجبات الطعام التى تتناولينها وقومى ببعض التمرينات الرياضية ..

* * *

برج الدلو ..

٢١ يناير – ١٨ فبراير ..

صاحبة هذا البرج سيدة نادرة بكل ما تحمله الكلمة من معان أولا لانك تتميزين بقوتك البدنية : الجبين المستدير ، الوجنة المرتفعة ، القامة الممشوقة والسيقان الجميلة ، وثانيا بقوة شخصيتك فانت تحبين الحياة الاجتماعية والناس .

الصحة ..

تعانين اضطرابات فى الهضم إذا أهملت فى الأكل ، ولم تتبعي نظاماً معيناً .

الحياة الإجتماعية ..

أفكار ومشاريع جديدة ، بعض المسائل تحتاج إلى دراسة عميقة ، طرق جديدة تتفتح أمامك وتقدمين بسببها أفكاراً مبتكرة بشكل لائق ، وتدخلين فى علاقات مع أشخاص ناقمين يهتمون بمشاريعك ، اتركى جزءا من وقت فراغك للطوارئ ، فلا تشغلى نفسك ٢٤ ساعة فى اليوم..

الحب ..

لا تتعبى نفسك فى البحث عن الحب ، إنه سيدق بابك وقد تجدينه أثناء سفر قصير ، فأنت جديرة به لجمالك واتزانك ، عواطف قديمة تبعث من جديد ، بعض مواليد هذا البرج تعطيهم السعادة أجنحة يطيرون بها ، ثبتى قدميك على الأرض لأن الإنسان لا يعيش فقط على الحب ..

المال ..

الأيام لا توزع ابتساماتها بالعدل على كل الناس ، ومع ذلك فيبدو أنك محظوظة إلى حد ما وأمامك مستقبل باسم ، عملك يقدم لك أكثر من فرصة ترضيك وتسعدك ، لا تقترى على نفسك ولا تبالغى فى الاسراف واستمتعى بمالك ..

نصائح ..

انت فى حاجة ماسة إلى رياضة المشى ، وحمامات البحر والتدليك والعلاج بالمياه المعدنية لا تندهشى إذا كنت بقدر ما تعجبين البعض فأنت لا تعجبين البعض الآخر ..

الباب الثامن
قوة الشخصية

تعتقد كثير من الفتيات ، أن قوة الشخصية ، تتركز فى المظهر والملبس وحسن الهندام .

ويرى فريق آخر غير هذا الرأى ، ولا يؤيده بحال .. وفى أعتقاد الفريق الثانى أن قوة الشخصية تتركز فى معان أخرى أسمى من ذلك ، وهى غير الملبس والمظهر تماماً .. وما الملبس والمظهر إلا طلاء خداع ، أو عرض من الأعراض سرعان ما يزول وأن الشخصية القوية فى الحقيقة ليست إلا مجموعة من الأخلاق والمعنويات التى تفرض نفسها فى كل وسط وفى أى مكان ، وبالطبع تلقى صاحبة هذه الشخصية ، كل احترام وتبجيل سواء فى عملها بين زميلاتها أوفى منزلها بين جاراتها .

وقد تصادف فى حياتنا فتيات ونساء بلغن من قوة الشخصية مبلغاً كبيراً مع مالهن من جاذبية خارقة رغم مابهن من عيوب جسمانية ، وكثيرات منهن بدأن صغيرات ، ثم أصبحن فى وقت قصير ذوات منزلة عالية وقدر كبير وهن يقلن : أن الأخلاق تعد بالنسبة لبناء الشخصية ، العمود الفقرى وإذا كان الأمر كذلك كان معناه أن الشخصية هى المرآة التى ينعكس عليها

وضع الإنسان وصورته فى الحياة .

إن لبعض الأشخاص إشعاعات سحرية ،سرعان ما تنتشر فى الوسط الذى تعيش فيه ، كما ينتشر ضوء الشمس فى المكان ، كما أن لها من الجاذبية والقوة مايفرض لهاحب جميع من تخالطهم من الناس ، فتكون موضع تقدير واحترام الجميع .

إن الفتاة التى تتمتع بالشخصية القوية ، تستطيع أن تشق طريقها فى الحياة بسهولة وفى نجاح ، مهما صادفها من عقبات ينوء بحملها الرجال ومثل هذه الفتاة يكون لديها رغبة جامحة فى التعاون مع زميلاتها وجاراتها وتفكيرها بمضى كالسهم لايعوقه عائق فى سبيل خدمة زميلاتها ومساعدتهن ، فهى بالنسبة إليهن ، مصدر الهامهن .. ومثل هذه الفتاة لابد أن ترسم لها هدفاً فى حياتها ، تحاول بلوغه والوصول إليه مهما كانت العقبات والصعوبات ، وهى بالغة هدفها الذى ترومه مادامت لديها من مقومات شخصيتها ما يعينها على ذلك .

إن الفتاة التى لاتحدد لنفسها هدفاً ولا ترسم طريقاً للوصول إلى أمانيها وآمالها كثيراً ما تتعثر فى حياتها ويحالفها الفشل .. إن حياة بلا هدف لهى جسد بلا روح ، فضلاً عن أنها لا لذة فيها ولا طعم لها .. فالهدف فى حياة كل فرد وتحديد طريق الوصول إليه عامل هام من عوامل النجاح ، وما لذة الحياة إلا فى شعور الإنسان بأنه يؤدى واجبه بنجاح .

إن تربية شخصية الفتاة وتكوينها لا يتأتى عن طريق الأنعزال عن الناس وتجنب محادثتهم أو مخالطتهم وعدم التعاون معهم ، بل تكوين الشخصية

إنما يكون بحس التفاهم وحب الآخرين والتعاون فى سبيل المصلحة العامة وهذا كله ضرورى لتقوية الشخصية ودفعها إلى الطريق الصحيح لتؤدى رسالتها فى الحياة بنجاح .

وصاحبة الشخصية القوية هى التى تعترف بأخطائها وعيوبها ، وهى التى لا تستطرد فى مناقشات تؤدى إلى خلق أجواء يسودها الأخذ والرد بعنف ثم ينتهى الأمر إلى خصام وانفعال .

والإنسان بطبيعته يميل دائماً إلى احترام وتقدير الشخصية القوية ، ويكن لها حباً وتبجيلاً ، ويميل دائماً إلى التعاون معها وعدم التخلى عنها ، لأنها شخصية لا تعترف أبداً بالمناقشة غير الجدية، ولا تحب النقد لمجرد النقد ، ولا تميل إلى الشكوى والشجار والخصام ، ولا تزج بنفسها فى صغائر الأمور .

وهى تشق طريقها فى الحياة ، من غير ضجة أو صخب ، معتمدة على إخلاصها وتفانيها فى العمل وأداء الواجب ، وهى تعتنق مبدأ " أفعالنا تسمو على أقوالنا " عن إيمان وفهم .. ومن طبيعتها ألا تقحم نفسها فى مناقشات لا تعنيها أو غير هادفة وإنما تشترك فى المناقشة إذا كان موضوع المناقشة يخصها ويشملها .

والفتاة ذات الشخصية القوية .. تمتاز بالروح المرحة ، فهى خفيفة الظل تلقى بالدعابة فى مناسبتها ووقتها .. ومتى أستطاعت الفتاة أو المرأة أن تمتلك زمام الموقف وتسيطر عليه عن هذا الطريق ، كان ذلك سبيلها وعونها فى إنقاذ نفسها من أحرج المواقف وأخطر الأزمات .. والدعابة عامل هام

يساعدك على إنقاذ نفسك من ورطة أو خطأ أو موقف قد يسئ إليك حين تتعرضين له فجأة ، متى كانت فى موضعها الصحيح دون إحراج لزميلاتك أو جاراتك أو تجريح لهن .

ويوصى علماء الأجتماع بأنه يجب على الفتاة أن تغرس وتربى فى نفسها روح الفكاهة والمزاح البرئ ، فحذار أن تكونى مسرفة فى نظرتك الجدية إلى شئون حياتك ، وإلا تحول الجد إلى حزن وعبوس .

وسبل الترويح عن النفس جد كثيرة ، ومنها يمكن أن تتخذى من هفوات نفسك مادة وموضوعاً لفكاهتك ، وإذا ماحاولت المزاح مع زميلة لك ، فليكن الغرض من مزاحك ، إصلاحها وتقويمها لا النيل من كرامتها .. كذلك تعلمى " فن الضحك " الذى هو أقرب إلى الأبتسامة المشرقة المهذبة منه إلى القهقهة الغليظة .. إن الضحك من خصائص الإنسان وحده دون سائر الحيوانات ، وهذا من نعم الله على البشر .

ولكى تتكامل شخصيتك عليك أن تسترشدى بالمبادئ الاتية :

* المحافظة على صحتك البدنية ، فالبدن مرآة النفس .. وسلامة البدن من شروط سلامة النفس .. فالعادات الصحية التى تتبعينها للمحافظة على صحتك ، تقوى فيك العزيمة والإرادة وتساعدك على اكتساب العادات الفكرية ، التى توفر لك مجهوداً كبيراً فى تنظيم حياتك العملية .

* اعرفى نفسك ، فمعرفتك الحقة لنفسك ، هى مفتاح سعادتك وسبب نجاحك ..حاولى دائماً أن تكتشفى فى نفسك حقيقة الدوافع التى تدفعك إلى العمل وماهية العوامل التى تغريك للبحث عن النجاح ، واختبرى بجانب ذلك

حقيقة نواحى النقص التى يمكنك إصلاحها ، معتمدة على نفسك ، فهذا يؤدى بك قطعاً إلى الوصول إلى النجاح فى أى موقف تودين نجاحك فيه .

* أعرفى زميلتك أوجارتك جيداً ، ولا تتخذى من نفسك مقياساً للحكم على غيرك ، فعلى الرغم من وحدة الطبيعة البشرية ، فإن هناك فوارق لا نقاش فيها بينك وبين غيرك ، ترجع إلى عوامل وراثية وبيئية ، فلابد من بذل مجهود للوصول إلى حكم عادل منصف ، لكى تضمنى حسن التفاهم بينك وبين زميلتك أو جارتك ، وبهذا يتم الإنسجام والتوافق وراحة البال وهدوء النفس.

* لا يمكن أن تتكامل شخصيتك إلا إذا أحسست بأنك عضو عامل فى المجتمع تسعين دائماً لخدمته مهما كانت طبيعة عملك ، ودعمى الأواصر التى تربطك بأفراد أسرتك وزميلات مهنتك وبنات وطنك ، بل بأفراد الإنسانية جمعاء ، وثقى بأن أساس النجاح فى الحياة هو فى جوهره أنتصار الإيثار وتغلبه على الأنانية .

* تخيرى دائماً خطة لنشاطك كل يوم ، ففى ذلك تجديد مستمر لتفكيرك وخلق روح الابتكار .. وعليك ألا تستسلمى لما وقع فى ماضى حياتك وأصنعى دائماً ما تعتقدين أنه يعمل على تقوية شخصيتك وينميها .

* أن الرياضة البدنية والفنون الجميلة والهوايات على أختلاف ألوانها من مقتضيات الحياة للمتزنة المنسجمة فأحرصى دائماً على أن توفقى بين الراحة والعمل .

* للفتاة المنعزلة التى تتباهى بأن سبب عزلتها ، هو عدم فهم زميلاتها

زميلاتها لها فلابد أن يكون لك - ياسيدتى - صديقات مخلصات تلجئين إليهن وقت الشدة للاسترشاد برأيهن والإفضاء إليهن بمتاعبك ومايخالج نفسك من خوف أوقلق ، لكن يجب أن يكون اختيارك لصديقتك أختياراً موفقاً وإلا فإنك ستتعرضين للندم على سوء أختيارك .

الباب التاسع

أنت والآخرين

حافظى على كرامة الآخرين .

ربما كان من الصعب على الباحث أن يجد تعريفاً دقيقاً جامعاً لمفهوم " الفطنة أو الكياسة "، ولكن من اليسير علينا أن نعبر عنها فى مثل هذه النصيحة : " لاتجرحى كرامة جارتك أو زميلتك بالقول أو العمل ".. وتعتبر الكياسة من أهم الصفات التى يجب أن تتحلى بها المرأة ، لأنها تعد حجر الزاوية فى العلاقات الطيبة بين الناس .

والفطنة أو الكياسة عامل هام من عوامل حسن التفاهم والتجانس بين الكبير والصغير ، والقوى والضعيف ، وبين من نعقد عليه أهمية كبرى من الناس ، ومن لا أهمية له منهم .. وعدم التمتع بهذه الصفة ، بالنسبة للفتاة أو المرأة ، يضعهما فى جو غير مشبع بحسن التفاهم الذى هو الدعامة الأولى فى الوصول إلى النتائج المرجوة فى الوسط الذى تعمل فيه أو فى المنزل الذى تقوم على تدبير شئونه ورعاية من به من أفراد ، وتؤدى بها دائماً إلى الوقوع فى سلسلة من الخصومات التى لا نهاية لها أبداً ، مع صديقاتها وزميلاتها .

الفراسة :

إذا أردنا أن نجد تعريفاً لهذه الصفة ، فأول ما يتبادر إلى ذهننا ، أنها تبتعد كثيراً عن مفهوم المرونة والفطنة ، رغم أن الفراسة تتضمن في معناها، هاتين الصفتين مع خيط رفيع وفروق دقيقة .. وعلى ذلك ، فما الذي نقصده بكلمة الفراسة ؟

الجواب هو أن الفراسة في الميدان الأجتماعي والمهني هي أن تدركي أن زميلتك أو جارتك شخصية أجتماعية مهمة .. ثم تشعريها بذلك .. ومن الفراسة أيضاً : القدرة على حسن اختيار الأشخاص الذين تتعاملين معهم وهذه الصفة تتطلب من الفتاة أو المرأة ألا تحكم على زميلاتها أوجاراتها تبعاً للمظهر فحسب ، بل ينبغي أن يصدر حكمك بعد البحث العميق والدراسة الشخصية والتدقيق في إصدار أحكامك على الناس ، وألا تكوني متكبرة مترفعة أو متعالية على زميلاتك ، كما لا يجدر بك أن تكوني كثيرة التحفظ والابتعاد عنهن تظهرين عدم الأهتمام بكل ما تلقيه زميلاتك عليك من أمور أو يقع عليه سمعك من أشياء ، بل يجب أن تشعري زميلاتك بأنك مهتمة بهن وبأمورهن المختلفة .

اهتمي بالآخرين حتى يهتمون بك .

أن الأفراد الذين ليست لديهم مواهب تؤهلهم لأن يحتلوا مكانهم ويلعبوا دورهم في شتى المجالات ، لا يجدر بنا أن نهملهم ونغض الطرف عنهم ونتجاهل وجودهم أو ننكرهم ، بل على العكس يجب أن نشعرهم بأنهم أفراد يؤدون دوراً في بناء النهضة القومية وتشكيل ملامح المستقبل للمجتمع ، وإن لهم كيانهم الملموس ووجودهم الذي نحس به في حاضرنا ونتطلع إليه في مستقبلنا .

وخلاصة القول أن الروابط الإنسانية والعلاقات الاجتماعية لا تتأتى إلا عن طريق الاعتراف والإيمان بهذه الصفة الأولية.

يجب أن تضعى فى اعتبارك أن الزميلات أو الصديقات اللاتى تختلطين بهن فى حياتك اليومية هن أولاً وقبل كل شئ ، " مخلوقات حية انسانية " وهذه الحقيقة يجب ألا تغرب عن بالك عند البدء فى الأختلاط والتعارف .

فالاهتمام بمشكلات زميلاتك وجاراتك ، والاستغراق فى إيجاد الحلول لها هو اتجاه انسانى وليس مضيعة لوقتك بأى حال من الأحوال فضلاً عن أنه فى واقع الأمر ، عمل إنسانى رفيع لا تصل إليه أيه فتاة ، إلا إذا كانت على جانب كبير من الأخلاق النبيلة .. ويجب ألا يأخذ هذا الأتجاه الإنسانى طابع المجاملة فحسب ، بل يجب أن يكون هدفك أسمى وأبعد من هذا ، يجب أن يكون نابعاً من إيمان عميق بحب جارتك أو زميلتك ، وحرص صادق على مساعدتها.

الحديث :

للحديث سحر خاص ، وفن الحديث يقاس بمدى حرص المستمع على حديثك الآخر فاحرصى على أن يكون لحديثك سحره وجاذبيته ، واعلمى " أن لكل مقام مقالاً " ، كما يقولون .. ثم لابد أن تتأكدى من أنه سيكون لحديثك تأثير فعال على مستمعيك ، واعلمى جيداً أن الحديث جزء مكمل لأنوثة المرأة أو الفتاة ، وهو من عوامل اكتمال جمال الأنثى عامة .

ويجب عليك تحاشى عبوس الوجه وتجهمه عند الحديث ، بل يجب أن تكسو وجهك أشراقه وضاءة وابتسامة مرحة ، مهما جد الجد ، وفى أحلك الأزمات .. وتجنبى التعبيرات التى تصطنعها بعض الفتيات عند الحديث ، كعدم تهلل أسارير الوجه وتقطيب الجبين وتحريك العينين فى حركات

عصبية .

وحاولي دائماً أن تتفق تعابير وجهك وقسماته مع منطق الحديث وروح المناسبة التي تتحدثين عنها ، أي أن يكون حديثك معبراً عن معانيه .

وقد يحدث أحياناً أن تؤدي ابتسامة رقيقة هادئة عقب أمر من الأمور ، دورها وتبلغ هدفها ويكون لها أثر فعال أكثر مما تؤديه ضحكة صاخبة عالية أنك لست في حاجة إلى أن تكوني موضع السخرية والتهكم من زميلاتك بسبب ما يظهر على وجهك من أمارات ودلائل لا تتفق وطبيعة الموقف .. تجنبي التعبير بحركات اليدين أو بالانحناء مرة إلى أسفل وأخرى إلى أعلى بل قفي أمام محدثك وقفة الواثقة بنفسها ، الصادقة في حديثها وقدرتها على التمادي في حديثها في عبارات منطقية متزنة مهذبة .. هذا ولا تضعي ذراعيك على صدرك عند التحدث ، كما أحذرك من أن تضعيهما خلف ظهرك أو في جيوبك ، وتحاشي الإتيان بحركات تثير غضب محدثك عن طريق أعضائك .

إن حديثك الواضح في عباراته السهلة غير المنمقة والذي لا تشوبه شائبة من التصنع والتكلف يؤثر أيما تأثير في محدثتك ، لأنه طبيعي ومن شأن الحديث الطبيعي أن يكون ساحراً يجتذب اهتمام المستمع .. وأدب الحديث يتطلب منك الأستماع إلى زميلتك بقدر سماعها لك .. أي أن الحديث "قدر مشترك" أو شركة وإن شئت فقولي " مبادلة " بينكما ، إذا ماعرضت عليها مشكلة لأخذ رأيها فيها ، فلابد لك أن تستمعي كذلك إلى مشكلتها وتهتمي بها .

وإياك أن يكون كل حديثك مع زميلاتك منصباً على النقد والهجوم والتجريح .. فليس هذا من أدب الحديث في شئ .. وإذا كنت في موقف

يضطرك إلى النقد ، فليكن نقدك بناء منطقياً ، خالياً من الألفاظ الجارحة والعبارات المشينة ، وأن يكون بصوت هادئ بعيد عن الصخب والضجيج ، والنقد النزيه الهادف هو فى حقيقة الأمر ، عمل ضرورى لسلامة أى إنتاج فى أى فن .

المراسلات :

لقد تطورت طريقة التراسل الآن عن ذى قبل ، وأصبح لها نهج يخلو من كل ما ألفناه وتعودناه فيما مضى .. وهذه الطريقة تدعو إلى البساطة التى لاتشوه الغرض الرئيسى من الرسالة .

لا داعى للكلمات المكررة عن الأشواق وحشو الرسائل بعباراتها التقليدية فالرسالة ينبغى أن تهدف مباشرة إلى الغرض الرئيسى منها ، لأنها تتم عن ذوق صاحبتها وطبيعتها ، إنها تترجم عن تصرفاتها ومسلكها ونهجها فى الحياة .

ولابد أن يكون هدفك من رسالتك هو التعبير عن غرضك فى وضوح .. والوضوح ، يتوقف على فصل الفكرة عن الأخرى إذا كانت رسالتك تحتوى على أكثر من فكرة ، ابدئى كل فكرة جديدة من أول السطر ، ويجب عليك ألا تنسى أن " قواعد الفصل "، علامات الترقيم هامة جداً فى توضيح الفكرة لقارئة رسالتك .

ومن دعائم نجاح رسائلك أن تكونى على فهم عميق وإدراك تام لنفسية وخلق من تراسلينها .. عند ذلك فحسب ، تستطيعين توجيه رسالتك بما يناسب ذوق المرسلة إليها .

* * *

الحديث فى التليفون :

وللحديث التليفونى آداب خاصة يجب مراعاتها ، كالسؤال عن المتكلم بصوت رقيق عذب حتى لا يكون الحديث ثقيل الظل على المستمع .. ومن آداب الحديث أيضاً ، اختيار الوقت والظرف المناسبين للتحدث مع من تودين محادثتها .. ومن أكبر العيوب التى توجه إلى الحديث التليفونى ، الاسترسال فيه بشكل يجعله مملاً ،لا لشئ إلا لمجرد " الدردشة " لا تنسى دائماً أن تحافظى على وقت زميلاتك وجاراتك .. لاداعى للثرثرة بلا فائدة .

مواجهة الرأى العام :

إذا أضطررت ياسيدتى فى أية مناسبة إلى توجيه حديث للرأى العام أو فى اجتماع معين أو كلفت بإلقاء محاضرة ، أو اشتركت فى مناظرة ولم تكونى واثقة بنفسك من القدرة على مواجهة الرأى العام فننصحك باتباع الأمور الآتية التى تساعدك على نجاح مهمتك فى هذا السبيل :

* فقى وقفة الواثقة بنفسها ، واتجهى ببطء نحو منصة الخطابة ، ولتكونى رابطة الجأش أمام منبر الخطابة الذى ستلقين منه محاضرتك أو مناظرتك ، وتطلعى إلى الجمهور بكل تؤده ووقار .. وإذا كنت ممن تنتابهن العصبية عند مواجهة الجمهور .. فماعليك إلا أن تشغلى نفسك قبل إلقاء الخطاب بشئ تتسلين به مثل استعمال قلم رصاص بين أصابعك .. فمثل هذا ، قد يخفف عنك كثيراً ، استمرار العصبية .. وإذا لم تريدى أستعمال هذه الطريقة ، فتناولى كوب ماء .. فإنه يؤدى نفس الغرض .

* وينصح بعض علماء النفس بالتنفس العميق قبل إلقاء الخطاب بدقائق إن ذلك يقضى على الكثير من العصبية قبل بداية الحديث .. وعند بدء إلقاء الخطاب يستحسن أن تبسطى للمستمع الهدف من إلقاء هذا الخطاب ،

والفائدة التى ستعود عليه بعد الإنتهاء من إلقائه .. ولن يحط من قدر الخطاب أو المحاضرة ولن ينتقص من قيمتها ، ذكر بعض الأمثلة والملاحظات والتجارب التى مرت بك ، فتلك أشياء تثير انتباه الجمهور المستمع وتضاعف من لذة الإصغاء إلى حديثك عامة .

تحاشى دائماً القراءة من الورقة ، قدر تحاشيك الحفظ عن ظهر قلب ، فكلاهما أسوأ من الآخر .. بل يجب عليك أن تعدى ورقة صغيرة تسجلين فيها كل أفكارك وآرائك وملاحظاتك ، بطريقة مرتبة منطقية .. وعودى نفسك على مواجهة الجمهور ، مرفوعة الرأس ، معتدلة القوام واثقة بأنك ستجتازين التجربة بنجاح ، وعلى خير مايرام .. ومهما يكن لارتجالك الخطاب أو المحاضرة من بعض العيوب والمآخذ ، فإن مواجهتك الجمهور على هذه الطريقة ، ستؤثر فيه أبلغ تأثير ، وسيعيرك الحاضرون أسماعهم مصغين لك تماماً ، ولن ينقص هذا الإصغاء من حماسهم شيئاً .

* إن نجاحك فى إلقاء المحاضرة أو الحديث ، يعتمد كثيراً على إجادة الإلقاء ، فالإلقاء فن له أصول تجب مراعاتها ، فلكل موقف فى خطابك صوت ينبغى أداؤه ، لتمثيل المعانى وتصويرها أبرع تصوير عن طريق حسن الآداء .. فيجب عليك والحالة هذه أن تتوقفى قليلاً أو تسرعى كثيراً ، أو تبطئى أو ترفعى صوتك وتخفضيه ، حينما يكون ذلك واجباً ، وعند اقتضاء الموقف الخطابى ذلك.

ومن آداب إلقاء المحاضرات أو الأحاديث أمام الجمهور ، ألا توجهى حديثك لشخص بعينه من الجمهور الحاضر ، بل يجب أن تواجهى الجميع على حد سواء ، بحيث تتنقل نظرات عينيك إلى مجموع المستمعين فى وقت واحد .

العلاقات العامة :

مامعنى العلاقات العامة .. وما الدور الذى تلعبه فى حياة كل فتاة أو امرأة فى سبيل الوصول إلى النجاح .

للإجابة على هذين السؤالين ، نقول أن العلاقات العامة عبارة عن اكتساب بعض الصفات الطيبة والخلال الحميدة التى تؤهل الفتاة وتجعلها مركزاً للإشعاع الاجتماعى الذى به تقبل زميلاتها وجاراتها وصديقاتها عليها أشد الإقبال ، إذ أن ماتتمتع به من الصفات ، كفيل بأن يجتذب إليها الكثيرات ، هذا إلى جانب ماتفرضه هذه السجايا على زميلاتها من الاحترام لها وتوقيرها ، فضلاً عن حبهن العنيف لها وعدم رغبتهن فى مفارقتها ، ومن هذه الصفات : البشاشة والمرح والانطلاق ، والتفانى فى خدمة الآخرين ، والسهر على مصالح الناس ، وقضاء مطالبهم مهما كان الثمن .

وقد أستخدمت بعض الدول المتمدينة هذا العامل الحيوى " العلاقات العامة " من فروع أجهزتها الدعائية ، حيث استخدمت بعض الفتيات والسيدات فى جهاز الدعاية ، ممن تتوفر لهن تلك الصفات السابقة ، ليقمن بنشاط دعائى لبلدهن ، وخصصت إدارة خاصة لهن أطلق عليها أسم " إدارة العلاقات العامة تقوم على تدبير شئونها ، مجموعة من الفتيات والسيدات ممن يجدن لغات مختلفة ، للخدمة فى الميدان الدعائى ، وقد كان لنشاطهن نجاح كبير فى مجال الدعاية ، واستطعن بما أوتين من مهارة أن يقدمن خدمات جليلة للوطن .

ولم يقتصر الأمر على نطاق الدعاية ، بل شمل ميدان العلاقات العامة الكثير من المؤسسات والشركات ، فأفردت له الشركات فرعاً خاصاً يطلق

عليه أسم" إدارة العلاقات العامة " لأستقبال الجمهور وأطلاعه على نشاط الشركة ومهمتها ، والفوائد التى عادت على الجمهور من تأسيسها .

وتعتبر بعض الشركات هذا الفرع ، من أخطر وأهم فروعها ، لأنه يحود عليها بالكثير من المنافع .

ولا يجب أن يقتصر توفر صفات العلاقات العامة على ربات البيوت ، أو على الموظفات الصغيرات ، بل يمتد كذلك إلى الموظفات الكبيرات ، اللائى يتولين الإشراف على مؤسسات ضخمة فيجب عليهن ،أن يعرفن كل صغيرة وكبيرة ويرعين بطريقة سليمة جميع من يعملن تحت إدارتهن ، وأن يكن مثلاً أعلى فى علاقاتهن العامة مع مرؤساتهن .. وحبذا لو اشتركن معهن من حين إلى آخر يدا بيد فى العمل ، لكى يضربن المثل الأعلى للقيادة الرشيدة وبذلك يتحملن مع مرؤساتهن ، جزءاً من مسئوليات العمل .. ويجب ألا ننسى أبداً ، أن الكلمات المشجعة ، كثيراً ما يكون لها فعل السحر فى مضاعفة طاقة الإنتاج ، وبذل الكثير من الجهد والإخلاص فى العمل لكى يرتفع إلى أعلى المستويات .

الحياة لا تستقيم إلا مع الآخرين .

والحياة لاتستقيم إلا مع الآخرين ، فهم الذين يجعلون لها طعماً ، ويحيلون مرها إلى حلو لكن كيف يتم لك ذلك ، وبأى الوسائل تتعاملين مع الناس ؟

إن أحداً ياصديقتى لا يعيش فى فراغ .. فأنت ، وهو ، وهى ، تعيشون فى مجتمع .. والمجتمع هو الناس .. والناس هم المرآة التى نرى فيها صورة أنفسنا .

أنت لا تشعرين بنفسك .. بذاتك .. بشخصيتك المتفردة ، إلا بالقياس إلى الناس .. وأنت لاتدركين مدى نجاحك أو فشلك إلا بالقياس لما يقوم به الناس من أعمال .. ومقاييسك فى الحياة ، ومثلك الأعلى الذى تنشدينه ، لايتحدد إلا من خلال تجاربك مع الآخرين .. لقد خلق الناس لينتمي بعضهم إلى بعض .. أن أحداً لا يستطيع أن يعيش وحده .. وأنت تخطئين خطأ كبيراً إذا اعتقدت أن صديقاتك لا أهمية لهن ، وأن أقاربك من الشبان وحوش ، وأن الكبار يثيرون الضجر فى نفسك .. إنك لن تستطيعى أن تنسى الثقة بنفسك لن تستطيعى أن تكونى سعيدة إلا إذا فهمت وتعلمت من أكبر عدد ممكن من الناس .

وأنت كلما تقدمت بك السن ، تكونين فى أشد الحاجة إلى تقدير الناس وتقبلهم لك .. تماماً كما تقدرين شخصيتك وتحترمين ذاتك .

لماذا يحبك الناس ؟

هل تعرفين كيف يمكنك أن تعيشى سعيدة مع الناس ؟ هناك الفتاة التى لاتجذب الناس إليها ولكنها فى الوقت نفسه لاتدفعهم إلى النفور منها .

موقف حيادى ، ولكنه موقف فاشل .. والفشل مأساه لاترضينها لنفسك فأنت فى حاجة إلى أن يحبك الناس ، ولكن هل ساءلت نفسك مرة ، لماذا ينبغى على الناس أن يحبوك ؟ هناك مثلاً الفتاة التى تتوقع وبدون تفكير أن يحبها الناس لا لشئ إلا أنها جميلة أو أنيقة .

وهناك الفتاة التى تعتقد أنها تستطيع أن تفرض حبها على مدرساتها لأنها تقبل على دروسها بجد ، وتظهر طاعتها فى إخلاص .

مثل هذه الفتاة أو تلك إذا فشلت فى الحصول على صداقة زميلاتها ، .

١١٣

حاولت أن تجمع حولها بعض الفتيات الآخريات ليظهرن التقدير لها ، ويعوضنها عن فشلها .. وهى تبررفشلها فى صداقة زميلاتها بأنهن غيورات يحسدنها على تفوقها، أو على علاقاتها الطيبة بمدرساتها.

ولكن هل هذا هو الطريق الصحيح ؟ بالطبع لا .

لو أن هذه الفتاة جلست إلى نفسها لحظة ، وفكرت فى الأسباب التى تدفع الناس إلى الميل إليها ، لحاولت أن تستزيد من المعارف والأصدقاء .

ومعاملة الناس والتجارب معهم فن دقيق .. فن فى حاجة إلى دراية خاصة ومعرفة عميقة بالنفس ودوافعها .

من الطبيعى أن يميل إليك الناس إذا كنت من ذلك الطراز الذى يشعرهم بالسعادة والراحة فوالدتك تشعر بالسعادة والراحة حينما تطيعينها ومدرستك تشعر بالسعادة والراحة حينما تقبلين على دروسك .. ومع ذلك فإذا كنت فتاة " بالغة الكمال " فإن هذا قد يعرضك لكراهية إخوتك وأخواتك أو زميلاتك فى المدرسة .. لماذا ؟ لأن سلوكك البالغ الأستقامة يشعرهم بأنهم دونك ، وأقل منك ، والناس لا يحبون من يشعرهم بذلك .

وهكذا تدركين أن معامة الناس .. المعاملة الناجحة ، يعترضها كثير من المشاكل ، ولكنها المشاكل التى يلذ لك أن تتغلبى عليها .

وخوفك من الناس سوف يختلف كلما ازدادت معرفتك بهم .. فكلما تجمعت لديك المعرفة الواسعة ، اكتسبت الثقة بنفسك فى معاملتهم .. وأنت إذا بذلت جهداً صادقاً فى فهم الناس .. فإنهم سيحبونك ، لأن حرصك على مثل هذا الفهم إنما هو دليل قاطع على تقديرك لهم .. وهكذا .. من خلال محاولاتهم لفهم الناس ، تكتسبين منهاجاً أو طريقة للتعامل معهم .. ستكتسبين الثقة بأن فى أستطاعتك أن تقيمى معهم علاقات طيبة .. وهكذا

تزدادين ثقة بنفسك ، وقدرة على إصدار الأحكام الصائبة على الناس والأشياء .

وكل إنسان فى حاجة إلى الشعور بالسعادة والراحة ورغبة الآخرين فيه وحبهم إياه .. وعندما يحس الإنسان باهتمام الناس به يشيع الإطمئنان فى نفسه والرضا فى قلبه .. ولذلك ينبغى أن يكون حبك للناس حباً حقيقياً مادمت تريدين صداقة متينة .. ينبغى أن تكون رغبتك فى فهمهم والإيمان بهم رغبة صادقة أمينة .. إن هذا سيساعد على أن يثقوا بأنفسهن ويكشفوا لك عن أجمل مافيهم .. وهم فى نفس الوقت سيبادلونك الحب ، لأن ثقتك بهم ساعدتهم على أكتساب الثقة بأنفسهم .

ينبغى عليك أن تحببى الناس فيك .

نعم ، ياصديقتى .. فكل إنسان يريد أن يكون محبوباً .. لهذا ينبغى أن تحبى الناس ، وإن تحبينهم بصدق وإخلاص .. فلاشئ غير الحب الصادق يدفع الناس إلى حبك وتقديرك .. أسألى نفسك عن الدور الذى تريدين للناس أن يلعبوه فى حياتك .. فهناك الفتاة التى تتصرف مع الناس كما لو كانوا شراً لابد منه ، كمخلوقات من درجة أدني ينبغى أن تستغلها لصالحها الخاص ، أو كمخلوقات من طبقة أعلى ينبغى أن تخشاها .. وكل هذه أفكار طفلية وخطرة فى نفس الوقت .

إن الصديق الكامل لا وجود له .. حتى أنت لست بالصديقة الكاملة.. ولكن كل صديقة تستطيع أن تضيف شيئاً إلى حياتك .. إن على كل إنسان كلما كبر ، أن يتغير ويحاول أن يجرب هذا السلوك مرة وأخرى .. كل فتاة عليها أن تمنح صديقتها حق النمو والتغير وليس لها أن تملى الطريقة التى ينمو بها الآخرون ويتغيرون ، لأنها لا تقبل أن يملى عليها أحد طريقة نموها

وتغيرها ، والفتاة الذكية هى التى تكون لنفسها فكرة عن الدور الذى تريد أن يلعبه الآخرون فى حياتها ، بأن تقول لنفسها .

إن العالم الذى أعيش فيه عالم كبير ، وأنا أريد أن أعرف عنه كل ما يمكننى أن أعرفه .. وأنا لا أستطيع أن أعرف كل شئ من الكتب ، تماما كما لا يمكننى أن أجرب كل شئ .. لذلك فأنا أستطيع أن أتعلم من الناس إذا أنتهزت كل الفرص المتاحة لى فى الألتقاء بهم .. وسأتخذ منهم صداقات كثيرة .. سأتعلم كيف أعرف وأقدر أناساً يختلفون عنى فى السن والأهتمامات ، والثقافة والدين ، وفى الأوضاع الإجتماعية والأقتصادية وإذا كنت لاأعرف شيئاً عن الموسيقى والفن والشعر و الأدب والطبيعة والميكانيكا فلن أغلق أبواب عقلى دون هذه الأشياء .. سيكون من صديقاتى من تهتم بهذا الشئ أو ذاك .. وسوف يساعدننى .. وسأعمل من ناحيتى على تنمية تقديرى لهواياتهم .

وأنا لن أتردد فى إقامة صداقة بينى وبين هذه الفتاة أو تلك .. نعم لن أتردد لأن أباها أقل مكانة من والدى ، أولاً لأننى أسكن حياً أرقى من حيهما .

وسأجعل من بين صديقاتى من هن أكبر منى سناً .. صديقات أقدر مثلهن العليا ، وأعجب بشخصياتهن ، وأجد عندهن النصيحة.

إنك إذا استطعت أن تحققى مثل هذه الأهداف فسوف تكتسبين لوناً من الحساسية للناس هو الأساس الحقيقى لفهمهم .. لن تطلقى على أحد منهم لفظ "غريب " أو " شاذ " لمجرد أنه يختلف عنك ، لأنك قد عرفت من خبرتك إنه لا توجد فى العالم شخصيتان متشابهتان كل التشابه .

إياك ياسيدتى أن تظنى أن الآخرين يسعون إلى حبك ، لابد أن يحسوا

إنك أنت الأخرى تسعين إلى حبهم .. وهكذا لابد من خطوات تقومين بها .. لابد أن تلتقى معهم فى منتصف الطريق .

وهنا أحب أن أقص عليك حكاية سمعتها من إحدى الزميلات .. كانت " هدى " طالبة فى أحد المعاهد العليا .. وكانت "هدى "من النوع المنطوى على نفسه .. تجلس فى المحاضرة فلا تتحدث إلى أحد ، ولا أحد يحدثها .. وتخرج من المدرج لتدخل مدرجاً آخر فى صمت كئيب وأخيراً ضاقت بهذه الحياة ، فراحت تشكو أمرها لجارة كبيرة وكانت تثق بها كثيراً .. وأدركت الجارة مشكلتها ، فمدت يدها إلى أحد أدراج دولابها وفتحته ، وأخرجت منه سلسلة ذهبية وقالت لها :

إن هذه التعويذة إذا لبستها فى المساء ، وخرجت بها فى الصباح تحت البلوفر ، فسوف تحل مشكلتك .. ولكن بشرط أن تتحدثى إلى خمس من الفتيات اللاتى تلتقين بهن فى الصباح .

وظلت " هدى " قلقة بعض الوقت ، ولكنها أخيراً استسلمت لنوم يرفرف عليها أملها فى الخروج من عزلتها .

وفى الصباح حرصت على أن تحدث خمساً من زميلاتها .. وأفلحت فى ذلك بالفعل .. وأستقبلتها الزميلات بارتياح كبير على عكس ماكانت تتصور.

وخرجت "هدى " من المعهد فى ذلك اليوم ، وهى أشد ماتكون سروراً ، وأكثر ماتكون شوقاً إلى الذهاب إلى جارتها .. وذهبت إلى حجرتها لكى تلقى بكتبها ثم تتوجه إلى تلك الجارة ، ولكن لدهشتها وجدت التعويذة هناك لقد سقطت منها فى المساء تحت الوسادة فلم تلتفت إليها فى الصباح .

فماذا يمكننا أن نتعلم من هذه القصة ؟

إن أحداً لا يستطيع أن يساعد فتاة إلا إذا رغبت فى المساعدة وطلبتها

إن أمهر البحارة فى العالم لا يستطيع أن يقود زورقا دقت مراسيه فى الشاطئ .. وهكذا فإن الأمر مرجعه إليك .. فإذا لم يكن لديك الأستعداد لأن تقومى بشئ من أجل نفسك ، فإن كل جهود الآخرين من أجلك ستذهب عبثاً إنك إذا اعتزلت الناس ، ولم تقومى بدورك فى إقامة علاقاتهم بهم .. وإذا ظللت تعيشين فى ماض تخجلين وتخافين مما أصابك فيه من فشل ، بدلاً من أن تستغلى هذا الفشل لتتلاقيه فى الحاضر والمستقبل .. إذا كان هذا هو موقفك فإن أحداً لن يستطيع أن يساعدك .. وإذا رحت تقصين حكاية بؤسك على الآخرين ، فإن أحداً لن ينصت إليك ، سينصرفون عنك إلى مايسرهم ويجلو صورة الحياة الجميلة فى أعينهم .. إن من واجبك ياصديقتى أن تختبرى علاقتك بالناس أختباراً دقيقاً .. أسألى نفسك عما إذا كنت تلتقين بهم حقاً فى منتصف الطريق .. أو إنك دائماً شديدة الأحساس بنفسك ، دائمة التفكير فيها لا يخطر ببالك إلا الأثر الذى تتركينه فى نفوس من حولك ، وهل هو أثر طيب أو سيئ ؟ هل ترتعدين خوفاً من إقامة علاقات بينك وبين الناس لأنك تخشين ماسوف يقولون عنك ، أو تراك من الطراز الذى يستفيد من النقد ؟ .. وإذا فشلت فى الأستفادة من أخطائك ، فهل توجهين اللوم إلى نفسك أو تتجهين به إلى الآخرين ؟ .. وعندما تكونين مع الناس فهل يحلو لك الحديث عن نفسك والتباهى بمزاياك أو تراك على النقيض من ذلك ، تجلسين وقد علا الإكتئاب وجهك ، وملأت الحسرة نفسك ؟ هل تعددين أفضالك على الناس ، متوقعة أن تحصلى على صداقاتهم بسبب هذه الأفضال ؟ وهل تتباكين على الأخلاق ، وتنكر الناس للجميل لأنهم لا يبغون صداقاتهم بهذه الطريقة ؟

إذا كنتَ كذلك ، فأنت تماماً مثل الأم التى لا هم لها إلا أن تذكر أبنتها بالتضحيات التى بذلتها فى سبيلها .. وهذا الأسلوب ليس إلا وسيلة

للسيطرة على البنت وإشعارها بأن أمها تنتظر منها بديلاً لهذه التضحيات فهل تقدمين هداياك من أجل السيطرة على الآخرين ، أو لمجرد إحساسك بأنك قمت بعمل نبيل ؟

هل تعلمت أن تعطى كما تأخذين ؟

إنك فى حاجة إلى أن تتعلمى كيف تتقبلين المعروف بالشكرالصادق العميق .. تذكرى دائماً كيف يملأ السرور نفسك عندما تشكرك صديقة على شئ قدمته إليها .. إنك فى هذه الحالة لن تبخلى عليها بمثل هذه الكلمات التى تدفئ قلبها وتشيع البهجة فى نفسها .. وأنت بمثل هذه الكلمات أيضاً ستغرينها بالعطاء دائماً.. ومع ذلك فأحذرى أن تظنى أن أفضال الناس ورقتهم شئ مسلم به .. إنها أشياء لايبذلونها إلا لمن يستحقها .

الباب العاشر

كيف تصبحين سيدة مجتمع

إذا شئت أن تكونى سيدة مجتمع راقية ومهذبة ، فخذى بالقواعد الآتية :

١- لا تتحدثى إلى السيدات عن الأشياء الحميمة التى تتعلق بحياتك الخاصة أو حياة أفراد أسرتك .

٢- لاتحاولى أن تعرفى حقيقة ثمن الفساتين أو الحلى التى أشترتها صديقاتك .

٣-لا تعتدى بذكائك ، ولا تحاولى أن تلقى فى روع الناس أنك تفهمين كل شئ بطريقة أدق وأعمق من طريقتهم .

٤- لا تنقلى إلى صديقاتك وأصدقاء أسرتك عبارات السوء التى يلهج بها الغير عنهم .

٥- لا تتعمدى أن تخطئيهم فى أقوالهم وتصرفاتهم بحجة أنك تدافعين عن مصالحهم .

٦- لا تحاولى التباهى عليهم والتشدق بأن لك أصدقاء أرفع وأسمى مكانة عنهم .

٧- لا تنتقدى أزياء السيدات وإلا أنتقمن منك لا بإنتقاد زيك فقط ، بل بتجريح سلوكك والطعن فى استقامتك أيضاً .

٨- لا تتبرجى فى المجتمع تبرج الغانيات وإلا اتهمت فى شرفك .

٩- لا تتأخرى عن موعد الحضور إلى أية سهرة أو حفلة بفكرة أنك أرقى وأعظم من سائر المدعوين .

١٠- لاتنتقدى ما يقدم إليك من طعام أو شراب ، ولاتتهافتى على المائدة تهافت النهم أوالجائع المحروم .

١١- لا تسترسلى فى الإصغاء وحولى فوراً مجرى الكلام ، إذا تحدثت سيدة عن أشياء خلقية أو شخصية لا يصح ذكرها أمام المدعوات من العذارى .

١٢- لا تعرضى بزوجك أو تحاولى الحط من قدره أو الشكوى منه ، لتظهرى أن شخصيتك أقوى من شخصيته ، وإنك فى حياتك الزوجية متفوقة عليه .

١٣- لا تتدفعى فى الزهو والغرور ، فتشيرى ولو من طرف خفى أمام زوجك والناس ، إلى الشبان الوجهاء الأثرياء الذين أعجبوا بك وأنت فتاة ، وكان يمكن أن تقترنى بواحد منهم .

١٤- لا تضطربى إذا أسرف زوجك فى إطراء محاسن سيدة .. اقتدى به واكتمى غيرتك جهدك ، وإلا أطمعت فى ضعفك بقية السيدات ، فيتخذن منك مادة هزوء وسخرية .

١٥- لا تفكرى فى مغازلة رجل معين انتقاماً من زوجك لأنه أخطأ وغازل إمرأة معينة .

١٦- لا تظهرى التأفف والتململ إذا دارت بين الرجال مناقشة جدية حول موضوع اجتماعى أو سياسى .

١٧- لا تحاولى إثبات شخصيتك بالتدخين .

١٨- لا تحاولى إثبات خفة روحك بسرد نوادر وقصص نابية تعرض بشخصيات معروفة أو تخرج عن حد الحشمة والأدب

١٩- لا تغيظى أحد المدعوين ، فتتخذى من بساطته وسذاجته وسيلة للتنكيت عليه .

٢٠- لاتتخذى فى جلساتك أوضاعاً حالمة رخوة ومغرية كأوضاع ممثلات السينما .

زياراتك للأصدقاء والأقارب :

* راعى ألا يكون طابع التحية البرود أو المبالغة أيضاً .. وتذكرى دائماً أن الاعتدال هو أسلم الوسائل .

* لا تتبسطى فى تصرفاتك حتى بالنسبة لأقرب الناس إليك .. فمثلاً من المناظر التى تسبب ضيق مضيفك أن تسترخى على الكنبة ، بحيث ترفعين قدميك وتسنديهما عليها .

* لا تجلسى على أى كرسى بعد تغيير مكانة الأصلى فى الغرفة ، إلا إذا اقترحت عليك قريبتك أو صديقتك ذلك .

* لا تكثرى من الحديث عن نفسك ، أو عن أى شئ يخصك ، إذا رغبت أن تكونى محبوبة .. تحدثى مع الناس عن الأشياء التى تسعدهم أو تخصهم ولا تركزى الحديث على نفسك .

* إذا كنت تجلسين مع مجموعة ، فراعى عدم الحديث مع شخص واحد

من أشياء خاصة بكما ، أو أشياء لا يفهمها إلا كل منكما .

* لا تكثرى من الحديث عن مشاكلك ومتاعبك ، فالأشخاص الذين يكثرون من الشكوى لا يجذبون الآخرين لمجالسهم .

* لا تتحدثى أمام مجموعة من أشخاص معروفين لك ، ولا يعرفهم باقى المجموعة ، لأن هذا الحديث يبعث على الملل .

*ابتعدى عن تكرار الشائعات ، قبل التأكد من الحقيقة .

* لاتبالغى فى وصف منزل صديقة ، أو فى وصف ملابسها أو التحف الموجودة لديها ، وأنت فى زيارة لصديقة أخرى .. فإن هذا قد يؤخذ على إنه مقارنة بين الصديقتين ، وإنك غير راضية عما ترينه فى بيت الصديقة التى تزورينها .

* لا تمنحى كلامك ثوباً غير حقيقى ، فالصدق هو الأسلم فى كل الأحوال ، أما إذا بالغ الشخص وذكر أشياء بعيدة عن الحقيقة فسوف يفقد ثقة الآخرين .

* راعى عدم مقاطعة أى شخص أثناء الحديث ، وإذا كان لديك أى أعتراض على كلامه ، فيمكنك أن تبدى له رأيك بلباقة بعد أن ينتهى من حديثه .

* لكى تكونى محدثة لبقة لا ترددى تفاصيل القصة التى تحكينها ، لأن هذا يضايق المستمعين إليك وليكن حديثك منصباً على الخطوط الرئيسية للقصة فقط .

* لاتكررى النكت القديمة أوالقصص المعروفة لأنها سوف تقابل ببرود من الآخرين ، ولن تأتى بالنتيجة التى تتوقعينها .

* إذا طلب منك إبداء رأى فى شخص معين ، فلا تظهرى استعدادك للتعبير عن هذا الرأى وبخاصة إذا كان فى غير صالحه .. فقد يصله عن غير طريقك ، فيشعر بضيق من ناحيتك لتحدثك عنه من خلف ظهره .

* لاتظهرى ضيقك أثناء حديث الآخرين ، فالإنصات بطريقة لبقة لحديثهم له أكبر الأثر عليهم .

* إذا جلست مع مجموعة ، فمن الخطأ أن تختارى لنفسك ركناً وتمضى الوقت فى القراءة لضيقك من مجالستهم .

* لاتنظرى إلى ساعتك أثناء جلوسك مع الأقارب أوالأصدقاء ، فإن هذا يدل على شعورك بالملل ، ورغبتك فى الإنتهاء من الجلوس معهم بسرعة .

سلوكك على مائدة الطعام :

* عند جلوسك إلى مائدة الطعام ، راعى عدم بعد الكرسى عنها كثيراً ، وراعى أيضاً عدم الالتصاق بالمائدة .

* عند تناولك الحساء ، لاحظى عدم استعمال طرف الملعقة ، واستعملى جانبها ، مع مراعاه عدم إصدار أى صوت مرتفع .

* لا تحنى رأسك على الطبق ، وراعى أن يكون ظهرك مستقيماً بقدر أستطاعتك .

* لاتقطعى الخبز بفمك ، ولكن يمكنك قطعه بيديك إلى قطع صغيرة أولاً ثم ضعيها فى فمك قطعة قطعة.

*لاتتناولى طعامك بالسكين فقط ، فمن الخطأ أن تضعى السكين فى فمك .

* لاتضعى قدراً كبيراً من الطعام على الشوكة ، ثم ترفعينها إلى فمك ..

ولكن ضعى القدر المعقول فقط.

* الطريقة الصحيحة لتناول الطعام بالسكين والشوكة ، هو أن تمسكى يد كل منهما براحة يدك ، ولاتمسكيها بأى طريقة كانت .

* لاتتناولى طعامك بسرعة ، ولكن خذى الوقت الكافى الذى تأخذه المجموعة كلها ، لأن الأكل بطريقة سريعة مظهر غير لائق .

* لاتملئ فمك بقدر كبير من الطعام وراعى عدم إحداث أى صوت أثناء تناولك الطعام .

* لاتفردى الكوعين أثناء تقطيع اللحوم على المائدة ، ولكن راعى أن يكون وضع الكوعين فى الجانبين أثناء هذه العملية .

* لا تتناولى أى نوع من الطعام بالملعقة ، مادام يمكن تناوله بالشوكة لأن هذا يعد خطأ .

* لا تهتمى بتناول أخر ملعقة من الحساء ، أو القطعة الصغيرة المتبقية من الخبز ، أو آخر قدر من الطعام المتبقى فى الطبق " فليس مطلوباً منك أن تفرغى الطبق تماماً .

* راعى عدم إنزال البقايا الموجودة فى اللحوم ، من فمك إلى الطبق مباشرة ، ولكن أنزليها أولاً إلى الشوكة ثم إلى الطبق ، أما بذور الفاكهة فيمكنك أن تنزليها إلى الملعقة أولاً ، ثم إلى الطبق .

* لاتمدى ذراعيك بدرجة كبيرة لكى تتناولى شيئاً بعيداً عنك على المائدة ، ولكن يمكنك أن تسألى الشخص الجالس بجانبك أن يساعدك فى ذلك .

* لاتتسلى باللعب بأدوات المائدة مثل الفوطة أو الكوب أو الشوكة أو أى شئ آخر ، إلى أن يأتى الطعام ، لأن هنا يضايق الآخرين منك .

* لا تتحدثى مع الشخص الذى يجلس بعيداً عنك ، مهملة الشخص الذى يجلس بجانبك .

* لاتتحدثى أثناء امتلاء فمك بالطعام ، لأن هذا المنظر بعيد عن الجمال ومن الأفضل مراعاه عدم ملء الفم بالطعام .

* عند الجلوس إلى المائدة ، لا تسندى ظهرك إلى الخلف ، وتجلسين باسترخاء ، فهذا بعيد عن آداب المائدة ، ولا تضعى أيضاً الكوعين على المائدة .

* لاتتناولى مع طعامك البصل أو الأشياء التى تترك رائحة غير مستحبة عندما تكونين مع مجموعة .. يمكنك تناولها بمفردك ، ولكى تتخلصى من الرائحة المتبقية فى فمك ، تناولى كوباً من اللبن بعد الانتهاء من الطعام .

* بعد الإنتهاء من طعامك ، لا تطوى ، الفوطة ، بل أتركيها إلى جانب الطبق وهى" مفرودة " .

* لاتذكرى أى ملاحظة من عدم رضاك عن الطعام المقدم ، حتى إذا كنت ضيفة على أقرب الأشخاص إليك .

* عند تقديم طبق اللحوم لا تختارى قطعة تروق لك فهذا التصرف بعيد كل البعد عن اللياقة .. اختارى أقرب قطعة إليك .

* لا تقدمى ملاحظات عن الطعام تضايق مضيفتك فى حالة عدم إعجابك بالأطباق المقدمة لك ..

* إذا كنت على المائدة وقدم لك نوع من الطعام لاتعرفين الطريقة الصحيحة لتناوله فتريثى بضع دقائق ولاحظى الذين يتناولونه معك لكى تعرفى أحسن طريقة لتناوله.

عند السفر هناك إتيكيت هام:

* فى حالة السفرلاتؤخرى باقى المسافرين المنتظرين لدورهم فى قطع التذاكر للسؤال عن طريق سير القطار والمحطات التى سبقت لأنك يجب أن تعرفى هذه المعلومات قبل موعد قطع التذاكر .

*لا تنتظرى حتى آخر دقيقة قبل قيام القطار لكى تعرفى هل هذا هو القطار الصحيح بالنسبة لك أم لا .

* لا تغلقى أو تفتحى نافذة القطار إذا كانت المجموعة التى تجلس بجانبك لا ترغب فى ذلك ، أسألى برقة الآخرين ثم نفذى رغبة المجموعة .

* لا تضايقى الجالسين معك فى القطار بالضحك بصوت مرتفع أو إلقاء النكت أو فتح الراديو الترانزيستور بطريقة مثيرة للأعصاب .

اتيكيت النادى هام للغاية :

* ارتدى الملابس المناسبة فعلاً للنادى ، ولا تذهبى إليه بالملابس اللافتة للنظر والتى تناسب خروجك بعد الظهر .

* إذا اشتركت فى مباراة رياضية من أى نوع من الأنواع ، فيجب أن تقابلى الخسارة بروح رياضية ، أما الكسب فلا تباهى به بالدرجة التى تثير حقد الآخرين .

* إذا كانت نتيجة المباراة فى البداية لا تبدو فى صالحك . فلا تتراخى فى اللعب ، بل حاولى حتى الجولة النهائية بكل مجهود ، فقد تأتى النتيجة مختلفة عما كنت تتصورين .

* إذا كنت تشاهدين مباراة فراعى عدم الحديث بصوت عال ، أوالتعبير

عن ملاحظاتك بطريقة تلفت الأنظار إليك ، إن ذلك غيرلائق .

* راعى البساطة فى كل تصرفاتك فى النادى ، مع ملاحظة إنه لا يمكن تحوله إلى مكان خاص بك .

* إذا لاحظت وجود ما يثير النقد فعلاً تقتضى نظر الآخرين إليه .. وتذكرى أن لكل شخص الحرية فى تصرفاته فى حدود المعقول فلا تحكمى نفسك فى تصرفات الآخرين .

* إذا جلست على مائدة فى النادى وكانت هناك مائدة أخرى قريبة منك جداً فلا تنصتى إلى أحاديث الآخرين لمعرفة أخبارهم لأن هذا يظهرك وكأنك محبة للأستطلاع بطريقة غير محببة .

* راعى عند تناول الطعام فى حديقة النادى عدم ترك أى بقايا بطريقة غير مستحبة لأن هذا يجعل الآخرين يوجهون النقد إليك.

* لاتذهبى إلى النادى للجلوس فقط ومشاهدة الآخرين .. ولكن جربى الأشتراك فى عدد من الألعاب إلى أن تجدى النوع المناسب لك وبذلك تستفيدين من ذهابك إلى النادى .

اتيكيت السير فى الطريق :

* لاتهتمى أثناء السير فى الطريق أن تمشى فى الجانب الأيمن من الرصيف ،

* إذا حدث منك أية" خبطة " لأى شخص بدون قصد أثناء الأزدحام فى الطريق ، فاعتذرى له بطريقة لبقة .

* لاتحملقى فى المارة ، ولاتضحكى على طريقة أرتداء أى شخص لملابسه ، ولاتشيرى إلى الأشخاص أو الأشياء .

* لاتتناولى أى نوع من الفاكهة أو الحلوي أثناء سيرك فى الطريق .

* إذا قابلت بعض الأقارب أو الأصدقاء فلا تحاولى وقفهم لمدة طويلة ، بحيث يسدون الطريق على المارة .

* إذا قابلت إحدى صديقاتك ومعها شخص آخر ، فلا تصغى إليهما إلا إذا طلبا منك هذا ، حتى لايشعروا بالضيق من مصاحبتك لهما .

* إذا تصادف أن تقابلت أحد الأقارب أو إحدى القريبات ، وكان ذلك فى أوقات العمل فراعى عدم وقوفهم معك مدة طويلة ، ولاحظى أهمية الوقت بالنسبة له .

* لاتشغلى أكثر من مكان فى الأتوبيس أو فى أى " مواصلة " عامة ، بأن تضعى حقيبة المدرسة أو أى شئ معك فى المكان المجاورلك .. وتذكرى أن هناك بعض الأشخاص الذين يشعرون بالتعب ، وفى حاجة إلى مكان يجلسون فيه .

* لاتقفى فى ممرات الاتوبيس ، أو عند الأبواب بطريقة تجعل من الصعب على الآخرين التحرك أو الدخول والخروج .

* أحرصى على أن يكون منظرك منظماً أثناء السير فى الطريق .. بحيث إذا كنت تحملين عدة أشياء فلفيها بطريقة جميلة حتى يسهل عليك حملها .

* إذا كنت تسيرين مع إحدى صديقاتك فتجنبى تقديمها لكل شخص تعرفينه .. ثم تقابلينه مصادفة فى الطريق .. يكفى فى هذه الحالة أن تلقى إليه التحية من بعيد .

* * *

إتيكيت التليفزيون والسينما :

* لاتصرى على مشاهدة برامج التليفزيون إذا كانت رغبتك لاتوافق بقية أفراد الأسرة .

* عند حضور بعض الأصدقاء لا تستمرى فى متابعة برامج التليفزيون ، إلا إذا كانت هذه رغبتهم .

* لا ترفعى صوت الجهاز إذا كنت تجالسين مجموعة أثناء متابعة التليفزيون لأن هذا يضايق الآخرين منك .

* إذا كان أحد برامج التليفزيون يعجبك ولا يعجب الآخرين ، فلا تصرى على استمراره فمن الممكن أن يكون هناك برنامج على الفتاة الأخرى يعجب الجميع .

* إذا كنت تشاهدين الفيلم للمرة الثانية ، فلا تقصى الجزء الباقى منه للأصدقاء بصوت مرتفع ، بحيث تفسدين متعة مشاهدة الفيلم على الآخرين

* إذا كنت مضطرة لترك السينما قبل انتهاء عرض الفيلم ، فلا تدفعى فى طريقك الآخرين الجالسين بجانبك أثناء الخروج ، وقدمى لهم اعتذارك بلباقة ، لأن هذا يضايقهم ولو قليلاً .

* إذا كنت تاكلين بعض الحلوى أو الساندوتشات فى السينما ، فتذكرى أن بقايا الأطعمة ، المُلقاه على الأرض تضايق الآخرين ، كذلك احرصى على النظافة فى كل مكان تذهبين إليه حتى تعطى للجميع الصورة الجميلة للفتاة فى سنك .

* * *

أنت وسلوك .. ابنك :

أنت سيدة أجتماعية .. إنك تتبعين الإتيكيت فى معاملاتك ، وتصرفاتك لاتظنى أن هذا واجبك وحدك .. ابنك هو الآخر يجب أن يسير فى نفس الاتجاه .. ابنك له إتيكيت .. وقواعد وهذه القواعد ليست جامدة ، فأنت قادرة على أن تضيفى إليها من عندك .

ابنك ..والضيوف :

عندما تستقبلين بعض الضيوف ، اطلبى من ابنك أن يحييهم .. عوديه على ترك الصالون فوراً بعد تحيتهم .

* لا تقدمى إبنك أو ابنتك إلى الضيوف إذا لم يطلبوا رؤية أياً منهما .

* عليه أن يمد يده للسلام إذا طلب منه ذلك .

* إذا دعوت أصدقاء على الغذاء ، فقدمى لأبنائك الغذاء قبلهم .. هيئى لهم فرصة النوم بعد ذلك .. إن وجودهم على المائدة يجعل الحديث مستحيلاً مع مدعويك .

أبنك وحديث الضيوف :

* تنبهى لحديث ضيوفك .. لاتقاطعيهم لتلقى بملاحظة إلى أولادك .

* لا تسمحى لأبنائك بقطع حديثك مع الضيوف .. أمنعيهم من الهمس فى أذنك

* اتركى أولادك فى حجرتهم أثناء وجود الضيوف .

* قد تضطرين إلى وقف حماقة صدرت عن ابنك فى غرفة أخرى .. آعتذرى لضيوفك وعالجى الموقف واشرحى لهم الأمر فوراً بعد عودتك .. إن

ذلك سيكون تأكيداً للاعتذار .

* أمنعي أبنائك من إحراج الضيوف بالأسئلة

* لا تتركيهم يعبثون بحقائب الضيوف

ابنك في الشارع :

* لاتجعلي أبنائك يشيرون بأصابعهم إلى أي شخص .. امنعيهم من الألتفات إلى الخلف والقول بصوت منخفض ، من هذا ؟

ابنك وخطاباته:

* عودي ابنك على المودة اتركيه يكتب بنفسه لأصدقائه وأقاربه في الأعياد والمناسبات السارة .. عرفيه أن الشكر على الهدية واجب .

ابنك ..وطعامه :

* حاولي أن يكون شعر أبنائك مرتباً ، وملابسهم نظيفة قبل جلوسهم على المائدة .

* لاتشجعي ابنائك على قول " أنا أحب هذا الصنف " أو "أريد مزيداً من هذا " .

* عوديهم عدم ترك بقايا الطعام في الأطباق .

* امنعيهم من الحديث أثناء تناول الطعام ، عندما تكون أفواههم ممتلئة

* لا تجعلي أبنائك يتركون مائدة الطعام قبل الكبار .. إذا اضطر أحدهم إلى القيام فعليه أن يستأذن .

الباب الحادى عشر

كيف تصبحين ربة بيت كاملة

البيت والمجتمع كلاهما يفرض واجبات على المرأة .. فإذا شئت أن تكونى سيدة بيت كاملة فاعملى بهذه النصائح :

١- كونى مدبرة ومقتصدة ، ونظمى ميزانيتك بحيث تكون تكاليف معيشتك أقل مما يربحه زوجك .

٢- حاولى أن تبدلى نظام بيتك وتغيرى من وضع أثاثه مرة أو مرتين فى العام ، كى يتجدد الجو حولك فتتجدد الحياة فى نظرك ونظر قرينك .

٣- جملى بيتك الوقت بعد الآخر بالأزهار ، وتوخى وضع شئ منها فى غرفة مكتب زوجك .

٤- احرصى على مفاتيح خزائنك .. فالمرأة التى تفقد مفاتيح خزائنها أو تضعها فى مكان ثم تنسى موضعها ، هى امرأة طائشة مستهترة لا خير فيها .

٥- افحصى قمصان زوجك بعد غسلها ، وثبتى الأزرار فى أكمامها وصدرها وإذا كان مايزال بعضها متسخاً فأعيدى غسله .. ثم امنعى النظر فيها أيضاً عندما يأتى بها الكواء ، حرصاً على نظافتها ، وصوناً لمظهر

زوجك ، وتجنباً للمنازعات .. وكذلك اهتمى بالمناديل ، واستبعدى البالى منها .. وإياك أن تطوى منديلاً وتضعيه لزوجك ، فإذا استخدمه أمام الناس تبين أنه ممزق .

٦- لا تفتشى أبداً في جيوب زوجك ولا تقرأى أبداً رسائله .

٧- لا تخاطبيه من بيتك بالتليفون أثناء عمله بحجة أنك مهتمة به ومشتاقة إلى سماع صوته .

٨- لا تغضبى وتثورى إذا دخل عليك مصحوباً ببعض رفاقة أو بنفر من أهله وطلب إليك أن تهيئ لهم طعام غذاء أو عشاء وأنت على غير أستعداد .

ابذلى قصارى جهدك لإرضائه وإرضاء ضيوفك، واهتمى أعظم أهتمام بنظافة المائدة ولاسيما أكواب الشراب.. وأعلمى أن كوباً نظيفاً من الماء يشربه الضيف عندك يكفى للحكم لكِ أوعليكِ .. ثم أذكرى أن من واجبك أن تستقبلى الضيف بالبشر والترحيب على الدوام، وأن حسن أستقبالك هو الدليل البالغ على سماحة نفسك ونبل طبعك .

٩ - لا تتدللى على زوجك وتطلبى منه فى الصباح أن يحمل إليك وأنتِ فى فراشك فنجان القهوة أو قدح الشاى أو طعام الإفطار.

١٠- إدخلى مخدعك الخاص كلما أردت أن تنزعى عنك ثيابك .. وثقى أن أحتفاظك بحرمة بدنك يجدد جاذبيتك وجمالك فى عين زوجك ويزيد ، تعلقاً بك .

١١- إياك أن تتبرمى به أو تتملصى منه إذا راق له أن يضمك إلى صدره ويتمتع بك الرجل لا يحتمل من زوجته أن تعترض رغبة حواسه .. فلا تتمنعى عليه إلا إذا كنت حقاً مجهدة أو مريضة ، وليكن تمنعك مصحوباً برقة الأستعطاف وعذوبة الألتماس .

١٢- اهتمى بمعرفة أحب ألوان الطعام إليه ، وأعتنى بطهيها ، وقدميها إليه فى إطار نظيف وجميل .

١٣- أهتمى بنفسك وبيتك ، واستغلى أوقات فراغك فى أشياء نافعة كالمطالعة أوشغل التريكو أو معاونة أولادك فى أستذكاردروسهم ، بدل أن تملئيها بالتسمع على الجيران والتجسس عليهم وأعتياد النميمة والوشاية ونهش الأعراض .

١٤- لا تهملى أطفالك إذا أتسخوا .. نظفيهم بسرعة ثم نظفى نفسك ، وإلا ألف أطفالك القذارة ، وألفتها أنت أيضاً . فاشمأز منك زوجك وانصرف قلبه عنك .

١٥- لا تتجبرى فى معاملة الخدم توكيداً لشخصيتك وإشباعاً لكبرك وإثباتاً لإمتيازك وقوتك .. إن القوى حقاً هو الذى يرحم الضعيف ، أما الذى يشعر بنقصه فهو الذى يستبد ويظلم . فلا تعتقدى أن الخادم ليس بانسان لأنه خادم وفقير .

أنت فى حاجة إلى الفقير .. فعاملى خادمك بأدب وحزم وعدل . أصدرى إليه أوامرك ثم راقبى تنفيذها بنفسك .. وإياك أن تستبدى به ، أو تبخلى عليه بالطعام ، أو تشتبكى مع زوجك فى نزاع على مشهد منه إن خادمك هو فى الخارج رجع صداك وفى وسعه أن يشهر بك عند الجيران والأصدقاء ، كما أن فى مقدوره أن يضاعف أحترامهم وتقديرهم لك .

١٦- أجعلى لبيتك كرامة .. من الزوجات من ينفقن معظم ما يربح أزواجهن على الطعام والكساء والمتع الكمالية الباطلة ، ويهملن أقتناء تلك الأدوات الصغيرة الرخيصة التى تنهض عليها حياة بيوتهن .. فترى أولئك الزوجات المصونات المحترمات يرسلن بأبنائهن أو خدمهن إلى بيوت

الجيران فى طلب مقص أو حلة أو مصفاة أو أبرة وابور أو مشبك غسيل .. وقد يتفق أن تنسى الجارة ماأعارته لجارتها .. فتتناساه السيدة المصونة بدورها ، وتستولى عليه وتعتبره على مر الأيام ملكاً حلالاً لها .. وقد يتفق أن تطالب الجارة بما أعارته لجارتها وتكون السيدة المصونة ماتزال فى حاجة إليه .. فتتباطأ وتتلكأ ، بل تتجهم وتتبرم ، وتظل تنتحل الأعذار كى تبقى ذلك الشئ الرخيص فى حوزتها أطول زمن مستطاع ، ولو أستهدفت كرامتها لشر ضروب المهانة والتجريح .. فهذه العادة المرذولة الشائعة ففى كثير من بيوتنا ترجع إلى نقص فى فهم وتقدير ماهية البيت عند طائفة كبيرة من نسائنا .. فهن يجهلن أن معنى كلمة بيت هو الأستقلال .. وأن لا أستقلال دون كرامة ، ولا كرامة دون أكتفاء .. فالبيت الذى يملك كفايته من أدواته ، والذى تجاهد ربته لتستغنى دائماً عن عون الغريب ، هو البيت الذى يغرس فى قلوب أفراده روح الأستقلال ، وعاطفة الكرامة، ومعنى المسئولية وكراهية الإهمال و" البلطجة ".

١٧- حاولى أن تتغلبى على الخجل .. إنه مشكلة ولا شك .. وهو مشكلة تضيق بها نفسك ، ويخفق لها قلبك ، ويحمر لها وجهك وتبرد من أجلها أطرافك .

وإذا قلت لك أن كل فتاة فى مثل سنك تشعر بما تشعرين فأغلب الظن أن هذا لن يواسيك كثيراً .. أهم من ذلك أن تعرفى أن الخجل لن يستمر طويلاً وهو شئ يمكن علاجه والأنتصار عليه . . ولكن لماذا تخجلين ؟

لأنك أنتقلت إلى عالم جديد .. عالم لم تطأه قدماك من قبلك .. عالم لم يعد الناس ينظرون إليك فيه على أنك طفلة صغيرة ، بل يتوقعون منك أن تكونى ناضجة وكبيرة .

والآن ، إليك بعض النصائح العملية .. إنها ستزيل عنك آثار الخجل من الخارج ، كما قد تفيد فى القضاء عليه من الداخل أيضاً .. أى من نفسك .

* إذا دخلت غرفة تضم جماعة لا تعرفيهم من قبل ، فخذى نفساً عميقاً وقفى منتصبة القامة ، حتى ولو أحسست بأنك تزحفين .

* إذا كنت فى طريقك إلى مكان ما ، وأنت فى ملابسك الجديدة فمن المستحسن أن تلقى نظرة فاحصة على ثيابك ، حتى تتأكدى أن كل شئ على مايرام .. إن هذا سوف يبدد الشك من نفسك إذا أطال أحد النظر إليك لا تظنى أن هناك عيباً ، ستعتقدين أنها نظرات أستحسان .

* لاحظى كيف يتصرف الناس فى الحفلات ، ثم حاولى أن تكونى مثلهم

* إذا دعيت لتناول الطعام مع غرباء ، فلتكن لقيماتك صغيرة .. وأشربى قليلا من الماء قبل أن تتكلمى .

* لاتحملى فى زياراتك أشياء كثيرة .. تكفى حقيبة يدك التى تسمح لذراعيك بحرية الحركة .

* إنصتى ، وإنصتى ، إنصتى .. فالناس يحبون الحديث عن أنفسهم، وهم يعتقدون أن الفتاة التى تحسن الأستماع فتاة ذكية .. إنهم لا يردون صمتها إلى خجلها أو إلى أنها لا تحسن الكلام .. ثم إن أهتمامك بأحاديث الآخرين يبدد مخاوفك وقلقك .

* هناك مئات من الموضوعات يمكنك الحديث فيها .. مدرستك - فرقها المختلفة - الكتب التى قرأتها - المسرحيات التى شاهدتها - الروايات التى أعجبت بها .. المهم ياصديقتى أن تبدئى أنت بالهجوم على الخجل .. لا تدعيه يبدأ الهجوم عليك .. إنك بذلك تكسبين نصف المعركة ثم بإصرارك

وعدم تخليك عن مواقفك تكسبين المعركة كلها .

نصائح عامة لربة البيت :

سيدتى .. منذ سنوات قليلة كنت فتاة صغيرة يمكنك أن تتصرفى بأنطلاق و تتحركى بحرية ، لا تتطلع إليك نظرات الآخرين ، ولا تتعقبك ألسنتهم .. أما الآن وقد أكتملت أنوثتك ، فقد أصبحت تصرفاتك محل نظر ، ومصدر أهتمام .. ولكى تتصرفى دائماً بالأسلوب الصحيح ، فإن هناك أشياء يجب أن تراعيها ، قد تصدر عنك دون قصد ، لكنها تعطى الآخرين صورة غير جميلة .. ولذلك ، وحتى تكونى دائما محبوبة من جميع المحيطين بك ، مرموقة فى كل مكان تذهبين إليه ، فإننا نقدم لك هذه النصائح :

فاهتمى بهذه النقاط :

* لا تهملى نظافتك .. إن المظهر النظيف يزيدك جمالاً ، ولا يجعل الآخرين ينفرون منك .

* راعى النظام فى كل شئ .. فالنظام بالنسبة لملابسك مثلاً يظهرك أكثر أناقة .. إن عدم إنتظام زيل الفستان يقلل من أناقتك .

* من الممكن أن يظهر منظرك نظيفاً بصورة عامة ، ولكن تظهر أظافرك أو أذنك غير نظيفة .. اهتمى إذن بكل جزء فى جسمك .

* لا تخرجى بجورب غير نظيف ، أو حذاء تظهر علية طبقات من الأتربة فإن ذلك ينال من أناقتك .

* لا تنظفى أظافرك أو تنظميها ، أو لا تنظفى أذنيك أو أنفك فى مكان عام .. إن هذا يجب أن يتم فى البيت عندما تكونين بمفردك .. يمكنك القيام مثلاً بهذه الأعمال فى الحمام أو فى غرفة النوم فقط .. أما إذا قمت بها

أمام الآخرين ، فإن هذا يبعث فى نفوسهم شيئا من عدم الرضا عنك .

* لا تحاولى أن تظهرى أكبر من عمرك الحقيقى ، بأستعمال الأقراط المبالغ فيها ، وكذلك العقود " والبروشات " . فلكل عمر ما يناسبه .. وتوجد ملابس وإكسسوارت خاصة بالمرحلة التى تمرين بها ، غاية فى الجمال .

*لاتخرجى من غرفة نومك بقميص النوم ، إلا فى حالة واحدة عند ذهابك للحمام .. أما عند تناولك الطعام أو الجلوس مع مجموعة ، وهو يعد غير لائق .

* راعى عدم وضع يديك فى جيوبك أثناء الوقوف أو المشى ، كذلك لا تدفعى أصابعك فى عراوى الچاكيت التى تلبسينها ، لأن هذا يدل على عصبيتك .

* لا تضحكى بصوت مرتفع وأنت فى مكان عام .. يمكنك فقط الضحك بدون مبالغة، وعندما يكون هناك سبب .

* لا تعتادى الإبتسام بدون سبب .. ابتسمى فى الوقت المناسب .. وفى الأوقات الآخرى حاولى أن تتحكمى فى تصرفاتك ، لكى تنالى إعجاب الجميع .

* لا تضعى يديك دائماً على شعرك ، ولا تحاولى تثبيت الديكولتيه كل دقيقة وأخرى ، أو تحركى العقد الذى تلبسينه .. تحكمى فى حركة يديك بحيث لا تكون كثيرة ، فإن حركة اليد الكثيرة تثير أعصاب المحيطين بك .

* لا ترفعى الكلفة بدرجة كبيرة بينك وبين صديقاتك ، بحيث " تخبطين " إحداهن على الظهر أو على الجانبين ، كنوع من المداعبة .. فهذه الحركات قد تتعودين عليها وتصدر منك بعد ذلك بدون إرادة فى الأماكن العامة .

* مهما كانت درجة صداقتك لجارة أو قريبة ، فراعى عدم دخول شقتها بدون إبداء أية إشارة لوجودك .. إذ يجب أحترام الأماكن الخاصة بالأخرين وقد تكون هذه الجارة أو القريبة غير قادرة على أستضافتك فى وقت زيارتك بالذات .

* راعى عدم متابعة شخص من وراء ظهره أثناء القراءة أو الكتابة ، فهذا يدل على حبك للاستطلاع بالنسبة لخصوصيات الآخرين .

* لاتحركى سلسلة المفاتيح أو نقوداً من "الفكة " أو أى شئ آخر من الممكن أن يحدث صوتاً أثناء جلوسك وسط مجموعة من الناس أو أثناء حديثك معهم ، لأن هذه الحركات تضايقهم .

* لا تدقى بأصابعك على المائدة أو المكتب الذى تجلسين عليه أثناء المذاكرة ولا تغلقى الباب بصوت مرتفع جداً ، وإنما اتركى الباب مفتوحاً فى أى حجرة تدخلين أوتخرجين منها .

* لا تهملى فى إظهار التفاهم مع من هم أقل منك .. فإعطاء الأوامر لمن يعمل فى البيت بصوت مرتفع يظهرك بالمظهر الجاف البعيد كل البعد عن الرقة المطلوبة.

* قومى بتحية الأهل والأقارب والمعارف الذين تقابلينهم فى الصباح بطريقة لطيفة لأن هذا يبعث على شعور التفاؤل ومواجهة أعباء اليوم بطريقة منعشة وسعيدة .

* لا تكونى أنانية .. حتى يمكنك أن تكسبى حب الاخرين ، إذا راعيت راحة من همم معك ، ولم يتركز تفكيرك فى نفسك .

* إذا ذهبت إلى مكان ما ووجدت به مناقشة دائرة .. فيجب أن تستمعى

لآراء الآخرين وتشاركى فيها .. وإذا كان هناك من يلقى خطاباً أو يقرأ بصوت مرتفع .. فلا تحاولى التشويش عليه بالحديث مع الصديقة التى تجلس بجوارك .. أو التعليق على ما يقوله بصوت منخفض .

* لا تتأخرى فى الذهاب عن الموعد المحدد لأى أجتماع تكونين مدعوة إليه ، لأن هذا يشعر الآخرين بعدم احترامك للمواعيد .

* لاتحاولى أصطناع حركاتك فالبساطة غالباً ما تضفى عليك مزيداً من الجمال وقوة الشخصية .

* احترمى دائماً المتقدمين فى العمر ولا تنظرى إلى آرائهم على أنها لا تتمشى مع جيلك .. ولكن حاولى الاستفادة من تجاربهم لكى يمكنك دائماً أن تكونى فى الصورة الجميلة المطلوبة منك .

* تجنبى التثاؤب أثناء جلوسك مع الأصدقاء أو الضيوف فى البيت أن هذا يشعرهم بضيقك من زيارتهم .

* لا تستعملى قط " خلة " الأسنان أمام أحد .. إنها عادة قبيحة منفرة أن يشاهد البعض وهم ينظفون أسنانهم فى مكان عام أمام الآخرين

* هناك بعض التعبيرات تتردد على ألسنة بعض الناس بكثرة .. أجتهدى أن تقللى من أستعمال هذه العبارات العامة التى لا تضيف جديداً ، وتحمل معنى المجاملة التقليدية .

* تذكرى أن العطر النفاذ لا يناسب سنك إطلاقاً .. لذلك استعملى ماء الكولونيا فقط .. ومنه أصناف متنوعة اختارى منها مايعجبك .

* تعلمى دائماً مساعدة الآخرين فهذا يجعلك قريبة جداً من قلوبهم ، فإذا أعجبت صديقة لك بتسريحة شعرك أو بأى شئ تقومين به فيمكنك أن

تساعديها في معرفة كيفية عمله .

* راعي أن تقللي الأخطاء في تصرفاتك على قدر إستطاعتك وإذا أحسست أنك ارتكبت خطأ في حق قريبة أو زميلة فلا تكرري الأعتذار .. فإن ذلك يعني تذكيرها بالخطأ ، ويعني تضحية .. وليكن هذا الخطأ إنذاراً لك بألا ترتكبي غيره .

* عند القراءة يلجأ البعض إلى "بل" إصبعهم .. ليسهل تقليب الصفحات في الكتاب أو المجلة .. ولكن هذه العادة تتنافى مع الصحة والجمال فتجنبيها .

* إذا أدير الراديو وانبعث صوت مطربك المفضل أو مطربتك المحبوبة فلا تفقدي اتزانك وتظهري إعجابك بالصياح وهز الرأس والدق على الأرض بقدميك .. أعرفي كيف تحتفظين باتزانك .

* لا تفتخري بجمالك ورأي الآخرين فيك ، فجمالك يبدو في أبهى صورة إذا لم تتباهي به .

* إذا دخلت غرفة معينة وكان بابها مغلقاً فيجب أن تغلقي الباب خلفك لأن هذا هو التصرف الصحيح .

* لا تعقدي صداقات عن طريق السينما أو الكازينو أو الطريق .. لأنه من المصلحة عدم توثيق علاقتك مع من لا تعرفينهم في الأماكن العامة إلا إذا كانوا من عائلتك .

طريقك إلى النجاح :

كلنا نبحث عن السعادة .. ولكن ماهي السعادة التي نبحث عنها ؟

هل هي في الثورة ؟.. هل هي في الجمال .. هل هي في الصحة ؟

قد تكون هذه بعض عناصر السعادة .. فما هى السعادة إذن ؟

إنها شئ أكبر من الثروة ، وأعظم من الجمال ، وأعز من الصحة .. إنها الشعور بالرضا .. ولكن من أين يأتى هذا الشعور ؟

من إحساسك بأن الآخرين يأنسون إليك ، ويجدون فى قربك لذتهم وفائدتهم .. السعادة إذن شئ اجتماعى .. إنها نتيجة لعلاقتك الناجحة بالآخرين .. إنها الثمرة الحلوة لروابطك الموفقة بمن حولك .. لرضاهم عنك ورضاك عنهم .. ولعلك الآن تتساءلين :

وكيف تكون علاقتى ناجحة بالآخرين ؟.. كيف تكون هذه الثمرة الحلوة هى نتيجة لعلاقتى الموفقة بهم ؟ .. إذن . فهيا بنا .. نعيش هذا الموضوع .

النجاح فى الحياة من وجهة نظر علماء النفس :

يؤكد كثير من علماء النفس ، أن النجاح فى الحياة يستلزم منك القدرة على معرفة الطبيعة الإنسانية ، وأن تكونى على قدر كبير من الفطنة والكياسة والرقة والذوق السليم والدبلوماسية وأن نجاح ربة البيت فى منزلها والعاملة فى مصنعها ، والموظفة فى مكتبها يتوقف أولاً وقبل كل شئ ، على الكفاية والمهارة والفراسة ، بحيث تستطيع الفتاة أو المرأة أن تكون على علم تام بجميع الأشخاص الذين تختلط بهم سواء كانوا من الزميلات فى العمل أو من الرؤساء أو المرؤسين أو الجيران .. وسنتناول أهم أسس النجاح بشئ من التفصيل .

المرونة مطلوبة دائماً لنجاحك فى الحياة :

تعتبر هذه الصفة على رأس الصفات الأولى اللازمة للنجاح ، وهى صفة مفيدة وجد نافعة فى كل مهنة وعمل ، سواء فى البيت أو خارجه ، على

جميع المستويات .

وقد يصبح أنصاف المرأة بالمرونة أمراً ضرورياً وهاماً ، خصوصاً إذا كانت الظروف تضطرها إلى معاملة أشخاص :

- يفكرون على مستوى يختلف عن مستواك فى التفكير .
- لهم أخلاق ومسلك عنيد .
- ذوو سلطة استبدادية وآراء متعصبة .
- سريعو الأنفعال والغضب .
- يتوفر لديهم سوء النية .

عصبيو المزاج ساخطون متبرمون بالحياة ناقمون عليها .

وليست المرونة فى هذه الحالة ، أن تتخلى الفتاة أو المرأة عن رأيها أمام رأى الآخرين ، بل المرونة أن تأخذى رأى زميلتك أو رئيستك أو جارتك مأخذ الجد وتعيريه بعض الاهتمام .. حتى ولو كان رأياً تافهاً ، ثم بعد ذلك تستطيعين بشئ من مرونتك أن تبدى رأيك وقد ارتسمت على شفتيك ابتسامة مشرقة وتهلل وجهك فتقولى مثلاً :

"مع احترامى لرأيك وتقديرى له ، أحب أن أبدى بعض الملاحظات الآتية وتبدئين فى سردها على النحو الذى تريدين "

وبهذا تتجنبين كثيراً من المتاعب فى هذا الميدان ، كما تكسبين إلى جانبك أصدقاء جدداً ، فيزداد عددهم يوماً بعد آخر

وهنا يجب أن تلاحظى هذه الأشياء

* يجب ألا تفخرى بانتصار أو نجاح سهل ، غير متوقع .. والمقصود

بالانتصار المذكور ماجاء بطريق الصدفة .

* يجب ألا تتحدثي عن انتصاراتك ونجاحك في الحياة أمام الآخرين الذين فشلوا ولا يزال الفشل يلاحقهم .

* يجب ألا تقولي لزميلتك بطريقة جافة " أنت مخطئة " أو " هذا الكلام الذي تذكرينه كذب ومحض أختلاق " .

* لا تقاطعي الأشخاص عندما يعرضون أمراً أو يدلون برأي ، فإذا كان لديك رأي آخر، فيجب الانتظار .

* تصغي لرأي محدثك بطريقة يشعر بها أنك تهزئين به ، أو لا تعيرين كلامه أدنى أهتمام .

* يجب عند التحدث ، ألا ترفعي صوتك ، كما لا يجب أن يبدو عليك التعمق في الأمور التي لا تحتاج إلى ذلك .. على النقيض من ذلك ، يجب أن يكون نجاحك في الحياة أو انتصارك فيها شيئاً خاصاً بك ، وأن يكون سره دفيناً في صدرك لا تبوحين به إلا لأعز صديقاتك أو زميلاتك ، وأن تحترمي شعور زميلاتك عند غضبهن أو إذا ألمت بهن مسحة من الحزن أو طاف بهن طائف من ألم ، كما يجب عليك ألا تبدئي بالرد على السؤال إلا عندما ينتهي السائل من سؤاله ، وأن تأخذي حديث زميلتك مأخذ الجد والأهتمام والعناية وأن تشعر بها بطريقة أو بأخرى أن حديثها جذاب ، وله أهمية.

إن الهدوء غير المصطنع والصوت ذا الجرس الجذاب ، والتصرف المتزن ، لها جاذبية سحرية في اجتذاب الآخرين إليك والتفاهم حولك .

الوضوح أهم طريق لنجاحك :

يعتقد بعض الأفراد -وهم لاشك مخطئون في اعتقادهم هذا – أن

المرونة والفطنة والاهتمام برأي الآخريات والرغبة فى خلق جو مرح والاتجاه الإنسانى ، ليست إلا عوامل تستتر خلفها شخصية صاحبتها التى تنطوى على الجبن والخوف من زميلاتها والتى ليس لها من الحزم أدنى نصيب .

فالمرونة لا تتناقض مع الحزم .. لأن الحزم ليس معناه ادعاء الشجاعة ولا الصياح أو الغضب ولا اللهجة الجافة .

فالحزم عند المرأة عبارة عن التعبير عن روح واضحة شفافة تعرف طريقها تماماً وتعرف جيداً ماتريد وتحسن التصرف فيما يعترضها من مشكلات وما يصادفها من صعاب الأمور وجلائل الأعمال .

أهم مراتب النجاح :

ماهى القوة الدافعة ؟ . إن القوة الدافعة فى كل فرد كما يعرفونها - هى الحيوية المتدفقة ، والنشاط المتجدد والابتسامة الحلوة المرحة التى تفيض بهجة وإشراقاً .

وهى سلاح كل فتاة ترغب مخلصة فى الوصول إلى أعلى مراتب النجاح والتربع على قمته ، وهى سلاح كل امرأة تأمل فى أن يكون لها مكانة مرموقة ومركز طيب فى حياتها الاجتماعية .

ويرى بعض العلماء أن القوة الدافعة هى الاندفاع إلى الأمام دائماً وباستمرار ، وبذل الجهد الدائب ومواصلة العمل من أجل عدم" الرجوع إلى الوراء " وهذا شبيه إلى حد ما - بالمحافظة على النصر .

إن كل فتاة أو امرأة إذا لم تحرص أشد الحرص على اكتساب هذه الصفة ، فإنها كثيراً ما تتعثر فى حياتها ونادراً ماتصل إلى أولى مراتب

النجاح .

احرصي إذن على أن تكوني مرحة متهللة الوجه ، كما يجب عليك أن تقابلي زميلاتك وجاراتك بنفس طيبة ، وإن تتوددى اليهن بالإصغاء إلى كل آرائهن والعمل بكل همه ونشاط على تأدية واجباتك فى مواعيدها المقررة .

وهكذا يمكننا أن نقول بأنك إذا أحسست بالفشل يمد ظله الكئيب إلى حياتك الاجتماعية والعائلية والمهنية ، فليس هذا راجعاً فى الواقع إلى نقص فى كفاءتك بل هو راجع فى الحقيقة ، إلى عدم توفر الصفات السابقة والتى هى من أكبر عوامل النجاح لكل فتاة وامرأة .. فحاولى دائماً قدر الاستطاعة ، أن تكون شخصيتك جامعة لهذه الصفات حتى تحققى الفوز فى حياتك وتتحقق أحلامك الوردية وأمانيك الكبيرة .

قد يكون حظك .. عاملاً خداعاً .. فاحذرى .

إن لكل عمل أستعداداً وتكيفاً وقدرات خاصة به ، فإذا لم تكن الفتاة فى عملها أو ربة البيت فى منزلها ، ذات استعداد خاص لشق طريقها فى الحياة ، فلابد أن يكون حليفها فى الحياة الفشل وإذا ماتهيأت القدرات والاستعدادات لكل فتاة تجاه عملها ، فإن ذلك يشيع فى حياتها لحناً جميلاً وتوازناً موسيقياً ، يضفى عليها السعادة والهدوء وراحة البال .

وتعتمد كثير من الفتيات أعتماداً كلياً على أن الله قد وهبهن قدراً كبيراً من العبقرية أو الموهبة أو الذكاء المفرط ، ولكن هذه الطاقات تبقى مشلولة ولا أثر لها أن لم تستغل فى الزمان والمكان المناسبين .. وقد أثبتت التجارب ، أن قدراً يسيراً من الذكاء والموهبة ، خير ألف مرة من عبقرية معطلة .

وقد نشاهد في حياتنا فتيات كثيرات لم يهبهن حظاً من المواهب ، نجحن سواء في حياتهن المنزلية أو المهنية وتفوقن على زميلاتهن اللاتي يتمتعن بذكاء خارق ومواهب جمة ، فلا تظني أن نجاحهن كان راجعاً إلى الحظ كما يعتقد عامة الناس فليس هناك نجاح في الحياة عن طريق الحظ والصدفة ويجب أن تضعي في الحسبان أن الحياة كفاح وجهاد وحسن استعداد وعرق ودموع، ومن غير هذا يستحيل عليك الوصول إلى المرتبة التي تتطلعين إليها من النجاح.

والواقع أن العادة تلعب دوراً كبيراً في حياة الفتاة والمرأة ، فضلاً عن انها تعد من العناصر التي تؤدي إلى النجاح ، وهي تعادل في أهميتها وفاعلية الذكاء والموهبة والنبوغ .. فالفتاة التي تعودت على فعل الشر لا يمكن أن تفعل الخير ، كما أن من تعودت على فعل الخير ، لايمكن أن تفعل الشر .

والعادة في الواقع ، تحدد نوع كل تصرف يصدر عنك تجاه زميلاتك .. ويحدث أن تتحكم العادات في شخصيتك ، وعليه فإما أن تخلق منك شخصية جذابة الحديث أو منفرة .. وقد تقابلين في حياتك كثيراً من الصديقات والزميلات اللاتي تعودن على إثارة زميلاتهن بسبب وبلا سبب ، كما أعتدن الكذب وكثرة الثرثرة .. وهناك صنف ثالث من الفتيات تعودن على الهرب من المسئولية ، وهناك أخريات تعودن أن يسلكن مسلكاً حسناً ، وأن يكن على أدب جم مع زميلاتهن ، كما تعودن أن يكن في منتهى النبل في علاقاتهن وأن يؤدين واجباتهن في منتهى الدقة والأمانة ، وأن يتحدثن إذا طلب منهن الحديث وألا يسئن الظن بأحد .

ولا تظني أن هناك أدني صعوبة في اكتساب بعض العادات الطيبة ،

فهذا الاكتساب يأتى عن طريق ممارسة الفعل وتكراره ، فيصبح الفعل بطبيعته " عادة مكتسبة" تصدر عنك دون ماجهد أو عناء ، وتتحول بالتالى إلى عمل آلى .

وقد كتب " وليم جيمس " العالم الأمريكى " فى بحث له عن تكوين العادة فقال " إن العادة تنمو ثم تنمو فى الإنسان حتى تصل إلى أن تحفر لها مسالك في المراكز العصبية ، مثلها فى ذلك مثل " إبرة الفونوغراف " التى تحفر دوائرها على أسطوانة من الشمع فيكون عمل العادة فى هذه الحالة عملاً آلياً .

كما كتب الدكتور " هولينجورث " أحد علماء النفس عن العادة كذلك فى بحث له نشر فى المجلة العلمية يقول فيه :

" إن العادات لا تحفر لها مسالك فى المراكز العصبية فحسب ، بل هى فى حقيقة الأمر لها أجهزة مستقلة من المحركات التى يرتبط بعضها الآخر بحلقات شفافة " .

وفى " التعاريف البسيطة " يقال عن العادة : إنها مجموعة من الأفعال المنعكسة المكتسبة أو هى : ميل يمارس ، فنجد أن كلمتى مكتسبة وممارس تدلان دلالة واضحة على أن العادة يجب أن تكون مكتسبة وممارسة .

وعلى ذلك يمكن القول بأن العادات الطيبة ، قادرة على توجيهك فى الحياة توجيهاً يجعلك شخصية محبوبة ورقيقة بين جاراتك وزميلاتك ، وهى تساعد كذلك على تبسيط حركاتك وتخفيف متاعبك ، وتوفر الوقت والجهد وبذل المجهود .

ومع ذلك ، فحذار أن تكونى "أسيرة عاداتك" وأن تكون حياتك كلها عبارة

عن مجموعة من العادات ، بل يجب ان تكون عاداتك ركناً رئيسياً فى الأسس التى تطبعك بطابع الرغبة والحماسة فى الوصول إلى أسمى مراتب النجاح .

كيف تتصرفين فى المواقف الحرجة ؟

إن النجاح فى الحياة العملية ، يعتمد على كثير من الأمور وليس الذكاء والحظ وحدهما هما العنصران الأساسيان للنجاح فيها، فكثيراً ما تجدين فتاة أو أمرأة تتمتع بذكاء خارق ، ومع ذلك لا تشق طريقها إلى ذروة المجد وقد يصادفك العكس .

وقد ترين أمثلة حية ، تؤكد صدق النظرية التى تقول : إن الكثير من العقلاء النابهين الذكر قد وقفت بينهم الحياة وبين تحقيق ما يريدون ، وضاقت بهم السبل ، عند تحقيق آمالهم ، فى حين أن كثيراً من خاملى الذكر ومن ليست لهم دراية بالعلم ، قد ابتسمت لهم الحياة وواتتهم الفرصة لتحقيق الثراء ، ومثل هذه الأوضاع قد تزلزل عقائد بعض الناس فى القيم الطبية فى الحياة .

ولكن لا .. فمهما بلغ ذكاء المرأة فإن هذا ليس دليلاً على أنها قد ملكت كل عناصر النجاح فى حياتها العلمية والأجتماعية ، بل الواجب علينا ألا نركن إلى الهدوء مهما بلغنا من درجات النجاح علينا أن نواصل الكفاح ، لأن النجاح ، عملية مستمرة موصلة ، بل ومتجددة بتجدد المناسبات و الأوقات والأعمال والملابسات ، وإذا عاق عملية النجاح عائق ، توقفت وتحولت إلى فشل لا يتحول إلى نجاح مرة أخرى .

فحذار من أن يستولى عليك الغرور بشكل تظنين معه أنك قد وصلت إلى نهاية درجات النجاح فإن هذا فى الواقع ، يكون بداية الفشل .. إن الفتاة أو

المرأة التى لم تتوفر لديها كل عناصر النجاح التى شرحناها وتحدثنا عنها بالتفصيل فى الفصل الثانى من كتابنا هذا ، قد تصادفها فى عملها الجديد مثل هذه الصعوبات .

* سوء التفاهم من وقت إلى آخر بينها وبين زميلاتها أو صديقاتها أو بينها وبين رئيسها أو رئيستها.

* التفكير المطرد في ترك الوظيفة والاستقالة .

* ارتكاب بعض الحماقات فى العمل .

* طلب زيادة المرتب بإلحاح .

* عدم المقدرة على إنجاز العمل بشكل سريع ، بسبب ضغط الأعمال .

* الإحساس بأن جميع زميلاتها قد فقدن حبها أو مساعدتها ، وبذلك تقع فى أخطاء متتالية .. غير أن هناك مايمكن أن تتلافى به هذه العيوب التى تصادفك فى حياتك اليومية .. فهاهم علماء الأجتماع ، يؤكدون لك أن كل هذه العيوب ، يمكن تجنبها ببساطة إذا كان لديك الأستعداد والقدرة على اكتساب بعض التصرفات .. ومن هذه التصرفات :

عدم التسرع فى إلصاق التهم بزميلتك أو جارتك دون تحرى الدقة فى أسباب توجيه التهمة إليها ، والتأكد من حدوث الواقعة .. إن إلصاق التهم بالآخرين كفيل بخلق جو من التوتر والخصام ، كما يفسد عليك ما يجب أن يكون عليه " جو الزمالة" من المرح والبهجة .وكلما كانت الإجابة على أسئلة زميلاتك أو مطارحتهن الحديث ، بلهجة لطيفة رقيقة ، غمرك إحساس ممتع بحب العمل ومبادلة زميلاتك حباًبحب ووفاء بوفاء .

فتحاشى دائماً ، التصرفات أو الحركات التى تثير الغضب أو الاستياء

أو التذمر ، ولتكن تصرفاتك دائماً على مستوى عال ، كوني جادة ، ولا تسرفي في الكلام والحديث ، محافظة على وقت زميلاتك وتجنبي كذلك أن تسلكي سبيلاً تكونين معه ، موضع نقد في تصرفاتك من رئيساتك أو زميلاتك أو جاراتك ، وابتعدي باستمرار عن أن تكوني موضع اتهام من زميلاتك .. ولا تنافقي لرؤسائك مطلقاً ، ولا تريقي ماء وجهك ، فإن في هذا مهانة وإسفافاً .

وقد يقول قائل : أنه يستحيل على الفتاة في عملها ، أو على ربة البيت في منزلها ، تجنب بعض المصادمات التي لامناص من وقوعها من وقت إلى آخر ، غير أن هذا ليس بصحيح ، لأن كل ذلك يتوقف على اللباقة وحسن التصرف وإذا تأزمت الأحوال بينك وبين الآخرين أثناء حديث ما أو إبان مناقشة عابرة ، فإن باستطاعتك تلطيف الجو والقضاء على مثل هذه الأزمات ، بالانتقال من هذا الحديث إلى حديث آخر أقل حدة ، أو باتخاذ موقف آخر كأن تبتسمي مثلاً أو تشيعي في عنفوان الأزمة جو المرح بنكتة مهذبة مع احتفاظك بالهدوء ، مثل هذا يساعد كثيراً على تغيير الجو ، والابتعاد عن الإثارات ، التي يترتب عليها الكثير من الخصومات والخلافات .

وإذا رغبت في ترك وظيفتك إلى وظيفة أفضل ، فلا معنى لأن تتركي الجو وراءك مسمماً ، بالحقد عليك من الجميع والتبرم بك .. والأولي بك ، ألا تهملي عملك قبل تركه ، وألا تغيري من طباعك وتصرفاتك تجاه زميلاتك ، وأن تبالغي في المحافظة على بقاء الود بينك وبينهن ، لأن الإنسان لا يستغني عن أخيه الإنسان ، كما قيل : " الإنسان قليل بنفسه ، كثير بإخوانه " وكل منا في حاجة إلى معاونة الآخر مهما باعدت بيننا الأيام .. ومهما بعد بنا المكان والزمان .

ويجب أن نعترف فى هذا المقام ، بأن إخفاق معظم الفاشلات فى حياتهن العملية أو المهنية أو المنزلية ، لا يرجع أبداً إلى عدم النضج ، ونقصان فى الكفاية والمقدرة ، بل يرجع إلى عوامل إنسانية ، وقد عزز هذا الرأى ، العالم الأجتماعى الأمريكى الدكتور " وليم ريلى " فى إحدى محاضراته حيث قال :

" فى كل مرة أبحث فيها حالة فتاة فشلت فى حياتها ، أو قدمت استقالتها لفشلها من أجل عدم القدرة على متابعة العمل ، أجد أن ٨٤٪ من حالات الفشل لا ترجع إلى انعدام الكفاءة ، ولكن إلى عدم توفر القدرة التامة على اكتساب العلاقات الإنسانية."

لكن ، كيف تعالجين الخطأ فى حالة وقوعه ؟ .. إن كل فتاة معرضة لأقتراف الخطأ .. وليس فى الوجود من تسلم من ارتكابه .. فمن هى التى عاشت طوال عمرها بلا إساءة لأحد ؟ إن ذلك شئ بعيد الوقوع فى عالمنا .

ونود فى هذا المقام أن نشير إلى أنه لابد للإنسان من أن يغفر زلات إخوانه ، فإنك إذا أصررت على معاتبة صديقاتك أو زميلاتك فى العمل على كل أمر يقترفه ، انصرف عنك جميع الناس ، لدرجة أنك لن تجدى من تعاتبينه بعد ذلك ، فعليك إما أن تعيشى وحدك منعزلة وإما أن تغفرى زلات إخوانك وأخطاءهن ، فإن شأنهن كشأن البشر دائماً - يقترفن الذنب مرة ويجتنبنه أخرى ، فتغاضى عن بعض الأخطاء فلا أحد يصفو له كدر الحياة دائماً.

بيد أنه من الجدير بالذكر ، أن نقول : يجب عند وقوع الخطأ من جانبك ، أن تتحملى مسئولية ارتكابه دون تهرب منه ، أو تبريره بطرق غير مشروعة ، أو بطرق ملتوية .. أو بأساليب لا يقبلها عرف أو عقل أو منطق أو قانون .

فلا تحاولى ياسيدتى أن تلقى تبعة هذا الخطأ ، على زميلاتك فإن هذا لن يعفيك من المسئولية بل يجب أن يكون لديك من الشجاعة الأدبية ما تستطعين به أن تعترفى بهذا الخطأ وأن تبررى فى لمحة أسباب ارتكابه دون خوف أو وجل .

ومن أشد العيوب ، أن تحاولى التستر على خطئك عند اكتشافه ، سالكة فى سبيل ذلك كل الطرق فهذا خطأ فاحش ، لأن اكتشافك لأخطائك والإعتراف بها قبل أن تكتشفها زميلتك أو رئيستك ، يمنحك ثقة بالنفس وشجاعة فى الرأى ، وكما يقال "الرجوع إلى الحق فضيلة " وبذلك تكونين موضع احترام وثقة ، لأمانتك المحمودة فى العمل .

ويؤكد علماء الاجتماع ، أن العمل الجاد غالباً ما يورث النجاح ويصل بصاحبته دائماً إلى أعلى درجات السعادة ، وينصحون كذلك بألا يتجاوز العمل الطاقة البشرية ، وإلا فإنه غالباً مايؤدى إلى انهيار الأعصاب ويفسد على صاحبته طعم الحياة ولذاتها والتمتع بها ، والعمل الشاق المجهد ، الذى لا تتخلله فترات من الراحة يؤدى بصاحبته إلى السأم ، وكثيراً ماينجم عنه الوقوع فى الخطأ ، وهذا يؤدى بدوره إلى عدم ضبط الأعصاب ، فتكثر المشاحنات والمصادمات بينك وبين زميلاتك ، أو بينك وبين رئيساتك .

وينصح بعض الأطباء المختصون باتباع النصائح التالية لتلافى ما ينشأ عن آثار العمل المجهد الشاق .

* الحرص الشديد على قضاء عطلتك الأسبوعية فى الهواء الطلق .
* الاستمتاع بكافة الوسائل والطرق ، بأوقات الفراغ .
* التنفس الطويل المستمر لبضع دقائق يزيل عنك أثر الإجهاد .
* تناول طعام صحى يتناسب تناسباً طردياً مع المجهود الذى تقومين به

* فهم الحياة على وجهها الصحيح وكيفية الاستمتاع بها

* الأسترخاء عامل مهم ، من عوامل تخفيف آثار التعب .

خصوصاً ، إذا صحبه بعض التمرينات الرياضية يومياً ، مما يتيح لك هدوء الأعصاب .

* تريضى قبل النوم وزاولى تمرينات التنفس العميق عند النوم .

* تجنبى التفكير فى حل مشاكلك ، ومشاكل غيرك عند النوم .

* الضحك من أقوى العوامل لإزالة جميع متاعبك النفسية ولا تحاولى مناقشة متاعبك أثناء تناول الطعام أو عند النوم .

نصائح هامة لإخفاء معالم سنك :

تعتقد نساء كثيرات أن الإكثار من وضع المساحيق على الوجه يساعد على إخفاء معالم السنين ولكنه لايفعل ذلك .. وإليك النصائح التى يقدمها خبراءالتجميل لتساعد على إخفاء هذه المعالم

* التركيز على إبراز النقاط الجميلة فى الوجه بدلاً من بذل المحاولات لإخفاء العيوب .

* ركزى على الألوان الوردية لأن اللون الوردى يضفى على البشرة جمالاً فورياً يناسب أى سن ، فبواسطة فرشاه خدود ناعمة يمكن نثر اللون الوردى على تفاحة الخدود بحيث يضفى عليها تورداً طبيعياً جميلاً .

* استعملى قلم تحديد الشفاه لإعطائها مظهراً أكبر من حجمها ، فالمعروف أن الشفاه تميل إلى النحول والضمور كلما تقدمت بنا السن لذلك يمكن استعمال قلم تحديد الشفاه بلون طبيعى لإعادة رسمها وإعطاءها

شكلاً أكبر من حقيقتها ثم استعملي قلم طلاء الشفاه لملء الفراغ الموجود داخل قلم التحديد شرط أن يكون لون الطلاء أغمق قليلاً من لون قلم التحديد .

* اختاري ظل جفون لونه خفيف مثل الخوخي والبني الفاتح والبيج ، فالمعروف أن الألوان اللامعة أو الميتاليك تبرز عيوب جفن العين واستعملي في ظلال الجفون الأنواع الموجودة على شكل بودرة لأن أنواع الكريمات تلتصق بالثياب الموجودة في الجفون وتبرزها .

* احرصي عند استعمال الماسكرا على وضعها على الرموش العلوية فقط فهذه الطريقة تقلل من فرص تلطيخها لمنطقة العينين كما أنها إذا وضعت على الرموش السفلى تساعد على إبراز عيوب هذه المنطقة التي تفضلين تجاهلها .

* احرصي على استعمال طلاء الشفاه بلون مبهج وقريب من الألوان الطبيعية فالألوان الداكنة و الكميات الثقيلة من الطلاء سوف تجعلك تبدين وكأنك تحاولين إخفاء بعض عيوب الشفاه .

* إذا كنت متوجهة إلى حفلة وتعلمين أنه سوف تلتقط لكِ صور فاحرصي على وضع قليل من الكريم الفاتح تحت العينين وأحرصي على تفادي الأضواء المباشرة وأحتفظي بذقنك دائماً في وضع مرتفع عند التصوير .

* إذا رغبت في أن تكون ابتسامتك أجمل وأكثر إشراقاً فاختاري أحمر شفاه بلون خافت وابتعدي عن الألوان التي تميل إلى الأصفرأو الأورانج لأنها تساعد على إبراز وتوسيع العيون وتقلل من آثار السنين من الوجه

* للعناية بالأسنان أحرصي على شرب كوب أو أثنين من الماء بعد شرب أي سوائل مثل الكولا أو القهوة لأنها تساعد على تغيير لون الأسنان فإذا لم

يكن هناك ماء متوافر فأمضغى اللبان لغسل الأسنان.

* إذا كانت حواجبك رفيعة جداً فيمكن زيادة كثافتها باستعمال بودرة خاصة للحواجب تنثر عليها بواسطة فرشاه ناعمة كذلك يمكن استعمال ظلال الجفون عليها بواسطة فرشاة أيضاً.

* اعتنى بأظافر يديك فاحتفظى بها فى طول قصير نسبياً لأن الأظافر الطويلة تلفت النظر إلى عمر اليدين وابتعدى عن استعمال ألوان الطلاء الأحمر الفاقع والأورانج والفوشيا فالألوان التى تميل إلى الموف والبيج والروز الذى يميل إلى الأزرق تناسب كل ألوان البشرة .

* أحرصى على وضع المكياج فى ضوء قوى وقللى من الحملقة فى المرآه لأنها تجعلك تضعين المساحيق بكثرة وأفضل صورة للماكياج هى الماكياج البسيط بدون أى بهرجة والطريق إلى ذلك يكون عن طريق تفادى الضوء القوى المباشر الذى يجعلك تغلقين جفونك فلا ترين جيداً ماتضعين والأفضل أن تكون الإضائة على جانبى المرآة وليس أعلى حتى يكون الوجه متعادلاً من كلتا الناحيتين فلا تضعى المساحيق بكميات أكثر على جهة مقارنة بالجهة الأخرى .

* احرصى عند أختيار ملابسك على الألوان الباستيل الفاتحة مثل الروز والأزرق والأخضر والأرجوانى الشاحب لأنها تضفى على المكياج إشراقاً وتألقاً وتضيئة وهناك بعض الألوان مثل الأصفر والرمادى التى تضفى على البشرة نوعاً من القتامة والشحوب .

مشكلة المشاكل :

بنت ١٣ تحاول أن تظهر أكبرمن سنهاوأمها .. بنت ال ٢٠ تحاول أن

تظهر أصغرمن سنها .

سيدتى .. كل مشكلاتك أنت وأبنتك تنحصر فى هذا الأسئلة وإجابتها والتى أهداها إليك خبراء الجمال والإتيكيت وعلم النفس والإجتماع مع عدد من أطباء التجميل .

عندما تبلغ الفتاة الثالثة عشرة ، تحاول أن تظهر أكبر من سنها، وعندما تبلغ الأم الثلاثين تحاول أن تبدو أصغر من عمرها ، وأى خطأ فى محاولة هذه أو تلك يؤدى إلى نتائج هى فى الغالب مضحكة .

وهذه المجموعة من الأسئلة وأجوبتها تنحصر فيها كل مشكلات المرأة .. فلنقرأ السؤال وإجابته بكل دقة .

س : بدأت تظهر على وجهى خطوط وتجاعيد أثارت قلقى . ومنها ما يحيط بالعينين ، وما يحتل الجبهة ، مع أننى لم أتخطى الثلاثين إلا ببضعة أشهر . فكيف أزيل هذه التجاعيد وكيف أتفادى إنتشارها؟

جـ : والرد على هذا السؤال يجب أن تسبقه نصيحة نحب أن نسديها إلى السيدة السائلة وإلى كل من تشاركها فى مثل هذه المشكلة ، هذه النصيحة هى أنه يجب عليها أن تتفادى القلق من ظهور هذه التجاعيد ، فإن القلق نفسه يخلق التجاعيد ويزيدها ويثبتها .

وعليها بعد ذلك أن تكشف على عينيها لتعرف هل هناك أسباب أوجدت ما حولهما من تجاعيد أو أنتفاخ.. فإذا لم يكن هناك سبب . فلا تجذعى لأن هذه الخطوط ماهى إلا خطوط الضحك .. أى الخطوط التى لابد من أن يرسمها الضحك على الوجه وهى غالباً ما تكون جذابة أما إذا كانت غير ذلك فيمكن أن تعالجيها بالتدليك بكريم مغذ للبشرة على أن يكون التدليك من الداخل

إلى الخارج مع أخذ قسط من الراحة وعدم الإفرط فى السهر .

س :التجاعيد منتشرة فى وجود أفرادأسرتى فأغلب الظن أننى ساكون مثلهم عندما أبلغ الثلاثين . فهل من وسيلة لتفادى هذه التجاعيد ؟

جـ : والرد على ذلك يتلخص في أن التجاعيد لها أسباب ، فهى إما أن تكون بفعل السن . وهذا غير متوفر فى حالة السيدة السائلة ، واما أن تكون لسوء الصحة .. وإما أن تكون بسبب نقص الوزن بدرجة كبيرة . وأحيانا تكون بفعل الوراثة .. أو بسبب قلة النوم أو عدم الإهتمام بالبشرة ، أو الخطأ فى طريقة عمل الماكياچ .

فعليك ياسيدتى أن تلاحظى صحتك العامة ، وأن تهتمى بأختيار غذائك ليكون مشتملاً على الخضروات والفواكه التى تمدك بالڤيتامينات اللازمة لنضارة الوجه.. وتجنبى التعرض لحرارة الشمس ووجهها .. وخذى قسطاً كافياً من الراحة وابتعدى عن التكشير وأعتنى بنظافة جسمك وغذى بشرتك بكريم يناسبها كل يوم .

س : أنا في الواحدة والثلاثين من عمرى ،ولكن من يرانى يظن أننى أكبر من ذلك بعشر سنوات ، بسبب التجاعيد التى احتلت وجهى .. حاولت معالجة بشرتى بالكريم المغذى ولكن زوجى صارحنى بأنه يكره منظر الوجه اللامع بفعل الكريم .. فكيف أغذى بشرتى دون أن أثير سخط زوجى ؟

ولعلاج هذه الحالة ننصح السيدة السائلة بأن تهتم بتغذية بشرتها عن طريق الكريم .. على أن تدهن وجهها قبل النوم بثلث ساعة على الأقل ، ثم تبلل قطعة من القطن بمحلول منعش للبشرة .. وبذلك تتخلص من اللمعان الذى يكرهه زوجها .. وهذه الطريقة تساعد الكريم على أن يتخلل مسام الجلد .. كما يمكنك أيضاً أن تغذى بشرتك بالكريم أثناء النهار مع مراعاه

استعمال الكريم المرطب دائماً كأساس للماكياچ اليومى .

س : عندما أعمل الماكياچ يقول لى زوجى إنه يفسد منظرى .. ويجسم التجاعيد فى وجهى فهل هو على حق .. وكيف أتفادى ذلك ؟

جـ : ونحن لانملك إلا أن نصدق زوجها لأنه لا مصلحة له في أختلاق شئ غير صحيح .. ولا نملك إلا أن ننصح السيدة أن تحسن اختيار كريم الأساس الذى يناسب وجهها .. والذى يستطيع إخفاء تجاعيد الوجه .. ويحسن فى نفس الوقت أن تعمل على علاج بشرتها باستعمال الكريم المغذى المرطب .. واختيار اللون المناسب من كريم الأساس من الأهمية بمكان عظيم .. ضعى منه طبقة خفيفة غير ظاهرة للعين .. ويجب أن يكون الكريم من النوع الدهنى لأن بشرتك فى حاجة إلى تغذية وترطيب .. اشترى لونين من كريم الأساس أحدهما غامق للأستعمال نهاراً ، والآخر فاتح نوعاً للإستعمال عند الخروج وفى السهرات .

س : لست أدرى السر فى أن بشرتى تبدو دائماً حالكة اللون .. وكأنها مغبرة بالتراب .. مع أننى أستعمل من الكريم لوناً مناسباً لبشرتى .. إن من يرانى يظن أننى عجوز مع أننى لم أتجاوز الرابعة والثلاثين .. فما هو السبب .. وما هو العلاج ؟

جـ :السبب ياسيدتى هو أنك لا تنظفين وجهك من الماكياچ بطريقة سليمة قبل أن تضعى الماكياچ الجديد .. ولهذا يتأثر جلدك ويتغير لونه .. أما العلاج فهو استئصال السبب .. نظفى وجهك دائماً قبل وضع ماكياچ جديد .. وأعملى " ماسك " مرطباً .. واختارى من الأطعمة ما يحتوى على أكبر قدر من الفيتامينات.. وتجدين ذلك فى الخضروات الطازجة والفواكه.

تم بحمد الله

الفهرس

الموضوع الصفحة

المقدمة ٣

الباب الأول :

جمالك ٥

الباب الثانى :

اهتمى برشاقتك ٢٩

الباب الثالث :

صحتك أساس جمالك ٣٩

الباب الرابع :

إلى بنت ١٦ سنة ٥٨

الباب الخامس :

نصائح لجمال بنت ١٦ سنة ٦٦

الباب السادس :

الجهاز التناسلى ٧٢

الباب السابع :

ماذا يقول برجك ؟ ٨٣

الباب الثامن :

قوة الشخصية ٩٨

الباب التاسع :

أنت والآخرين ١٠٤

الباب العاشر :

كيف تصبحين سيدة مجتمع ١٢٠

الباب الحادي عشر :

كيف تصبحين ربة بيت كاملة ١٣٣

★ هذا الكتاب ★

ولكل ربة منزل .. حتى تصبح سيدة مجتمع واعيه ومتميزة .

وحتى تبدو دائما متألقة جمالا وشبابا ورقة وعذوبه نقدم هذالكتاب الجديد .

الناشــــر

بالمملكة العربية السعودية

مكتبة دار الشعب

ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض

٤٤١

مكتبة معروف

الإسكندرية: ٤٨١٠٨٢٨ / ٤٨٤٦١٢٥ / فاكس: ٤٨٦٠٠٨٩

القاهرة: ٠١٠١٥٠٩٥١٥ ص.ب: ٣٧٠ الإسكندرية

دار المعارف